

※公演当日にいただいた質問のうち、回答が可能なもののみ掲載しています。

No.	質問	回答
1	糖尿病になると食事のとり方は変わりますか？	大きく変わることはありませんが、「主食、主菜、副菜をそろえる」「間食は控える」など、気を付けることはあります。大食いや早食いは血糖値を上昇させる原因にもなりますので、ゆっくりよく噛んで食べるよう意識しましょう。
2	どうしてもお菓子は食べたいです。ゼリー、果物、ヨーグルト以外にお腹が満たされるものを教えてください。	アーモンドやくるみなどのナッツ類、野菜スティックなど糖質の少ない食品がオススメです。なるべく低カロリーのものを選びましょう。また、歯ごたえのあるものは噛む回数が増え、満腹感にもつながります。お腹は満たされないかもしれませんが、食べなくなったからキシリトールガムを噛むことで口寂しさをまぎらすことも可能です。
3	食後20分くらいのうちに運動をすると血糖値の上昇を抑えられたとききました。効果はありますか？	効果はありますが、注意が必要です。食後20分以内で血糖値の上昇を抑える運動としてはストレッチや軽いウォーキングなど軽負荷な運動と言われています。ただし、食後すぐ（30分以内）は、食べたものを消化吸収する時間があり、この時間帯に運動を行うと消化器官への血流が不足し、消化不良、胃もたれ、腹痛、吐き気などを引き起こす場合があるため、注意が必要です。
4	年齢が上がるにつれ、糖の吸収はよくなるものですか？	糖の吸収は年齢とは関係ありません。
5	太っている人に限らず、細い人も糖尿病になるのはなぜですか？	痩せている人はインスリン分泌が弱めのことが多く、過食になると血糖値が上がりやすくなります。また筋肉量の低下の影響もあります。見た目は太っていなくても内臓脂肪の蓄積による隠れ肥満があると糖尿病のリスクが高まります。
6	唐揚げで血糖が上昇するとのことですが、脂肪分がインスリンの働きを弱めるという認識でよいですか？	食事の脂肪分はゆっくりと血糖値を上げるので、そのため血糖値が下がりにくくなります。インスリンの作用自体には影響を及ぼしませんが、長期的に脂肪分を過剰摂取し内臓脂肪が増えると、インスリンの働きが弱くなる可能性はあります。
7	インスリン分泌障害で、すい臓から出るインスリンの量が減っている場合の検査方法とはどのようなものでしょうか？	空腹時の血液検査で、すい臓がどれだけインスリンを分泌できているかを測定します。
8	高血糖になる原因として、インスリンだけでなくグルカゴンが影響しているかどうかはどのような検査でわかりますか？	血液検査でグルカゴンを測定できます（ただし保険診療で行えない場合もあり、その場合は実費になります）。
9	プランク（うつ伏せの状態の前腕・肘・つま先を地面につき、姿勢をキープする体幹トレーニング）は有酸素運動とレジスタンス運動のどちらですか？	一般的にはプランクはレジスタンス運動と言われています。