

続・糖尿病について

あけましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたか？

ついつい食べ過ぎたり、飲み過ぎたりで、正月太りしてしまった、ってことはないですか？

今回の健康コラムは、前回の「糖尿病について」の続きで、治療法・予防法についてお話しします。今年の新年の目標は「健康な体作り」を一つに挙げていただき、取り組んでみましょう。

5. 糖尿病の治療法は？

早期の段階では、**食事療法**と**運動療法**が中心になります。進行したら**薬物療法**が必要になります。

食事療法

身体活動量等に合わせた食事をする必要があります。

食事療法によってすい臓の負担を減らしていきます。

1日に食べる量は医師から指示がある場合がありますが、次の計算が目安です。

標準体重 身長(m) × 身長(m) × 22	×	1日の身体活動量(目安) 軽い(デスクワークなど) 25~30Kcal 中くらい(立ち仕事中心) 30~35Kcal 重い(力仕事中心) 35~40Kcal	=	1日の適性な摂取エネルギー量 (Kcal)
-----------------------------------	---	--	---	------------------------------

●栄養バランス

…1つの食品に偏らず、脂肪をなるべく控え、野菜をたくさんとる

●食事の取り方

…1) 1日3食、できるだけ均等な量を規則正しくとる

2) よく噛んでゆっくり食べる

3) 間食は決められた摂取エネルギー量の範囲ならとってもよい



※ただしあくまで食事の補助であるためとすぎないように！

運動療法

- **食後 30 分から 1 時間後に行うと、食後の血糖上昇が抑えられます**
- 「ウォーキング」や「水中運動」の有酸素運動と、筋力トレーニングを併せて行うと効果的
- 1 日合計 30 分間を 1 週間に 3~4 回以上行うとよい。
※運動を 5 分ずつ、1 日のうちに何回かに分けて行ってもよい
- 運動の強さはきつすぎず、楽すぎず少し額が汗ばむ程度がよい。



薬物療法

- 血糖を下げるための血糖降下薬などの飲み薬
- インスリンがほとんど分泌されない人や不足の人のためのインスリン注射

6. 糖尿病の予防法は？

まず、**肥満を解消すること**が大切です。

腹囲：男性 85cm 以上、女性 90cm 以上
BMI：25 以上 * BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



にならないようにする必要があります。

糖尿病を防ぐ食事

- 野菜を 1 日 350g 以上 (5 皿以上) とりましょう
- 食事はできるだけ決まった時間に、よく噛んでゆっくりに食べましょう
- 甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎないようにしましょう
- ひとしずく取り分けて、量が多い時は残しましょう
- 薄味にしましょう
 - ※ 1 日の塩分量は 10g 以下 (小さじ 2 杯) に控えましょう
- ながら食いはやめましょう (テレビを観ながら)
- お茶碗は小ぶりのものを使いましょう (150g が目安です)
- 調味料はかけずに小皿にとりましょう
- 食品のエネルギー (カロリー) を知きましょう



糖尿病を防ぐ運動

日常生活における歩数の増加 (男性: 9,200 歩以上、女性: 8,300 歩以上) を目指しましょう

歩数を増やすためには...

- 外出するとき、少しだけ早めに歩く
- 遠回りして歩く距離を増やす
- 買い物は歩いて、買いだめをせずこまめに行く
- 階段を使う
- 通勤を自転車や徒歩にする
- 泳げなくても水中を歩く
- テレビを見ながらストレッチをする など



※薬を使っている方は、運動するとき必ずブドウ糖などの甘いものを携行し、「だるい」「空腹感」などの低血糖の兆候がみられたら、すぐに運動を中止し、ブドウ糖などをとりましょう。

※薬を使っている方は、血糖値が低下している食前に運動をするのは避けましょう。

7. 糖尿病の合併症

合併症とはその病気がもとになって起こる、別の病気や症状のことを言います。

糖尿病特有の合併症は、**糖尿病神経障害**、**糖尿病網膜症**、**糖尿病腎症**の3大合併症と呼ばれています。血糖のコントロールをしないしていると、糖尿病発症時から10～15年でこれらの合併症が出てきます。

糖尿病神経障害

合併症の中で最も早く出てくるのがこれです。中心となる足や手の末梢神経障害の症状の出方は様々で、手足のしびれ、けがややけどの痛みに気づかないなどです。そのほか、さまざまな自立神経障害の症状も現れます。

糖尿病網膜症

網膜の血管が悪くなり、視力が弱まります。中には失明する人もいます。

糖尿病腎症

おしっこをつくる腎臓の毛細血管が悪くなりおしっこが作れなくなります。そうになると、人工透析という治療を受け、機械でおしっこをつくるために週に2～3回病院に通わなければならなくなります。現在、人工透析になる原因の1位が**糖尿病腎症**によります。

糖尿病は正しい知識を身につけ、生活管理を行い、定期的な治療を受けることにより、悪化を防ぐことができる病気です。

健康診断で糖尿病の疑いがあるとの結果が出た人、ご自身で糖尿病の症状があるのではと不安に思った人は、まず医療機関に受診し、検査を受けましょう。

当センターでは、糖尿病の検査・治療、
生活指導を行っています。
心配な方は、下記までお問い合わせ下さい。

岐阜健康管理センター

〒505-0046

岐阜県美濃加茂市西町1丁目292番地

0574-28-8425(診療)

