

気をつけたい！

Index

8面

夏は海のある町に
おでかけしよう！

11面

誰もが気になる
介護と暮らし



生活習慣からみる

糖尿病予防

生活習慣と社会環境の変化に伴って、40歳を過ぎてから発症する場合がほとんどといわれる「2型糖尿病」。毎日の暮らしを見直して健康を考えませんか。今回は「糖尿病内科 たかべクリニック」の高部倫敬医師に話を聞きました。

糖尿病が原因で障害も

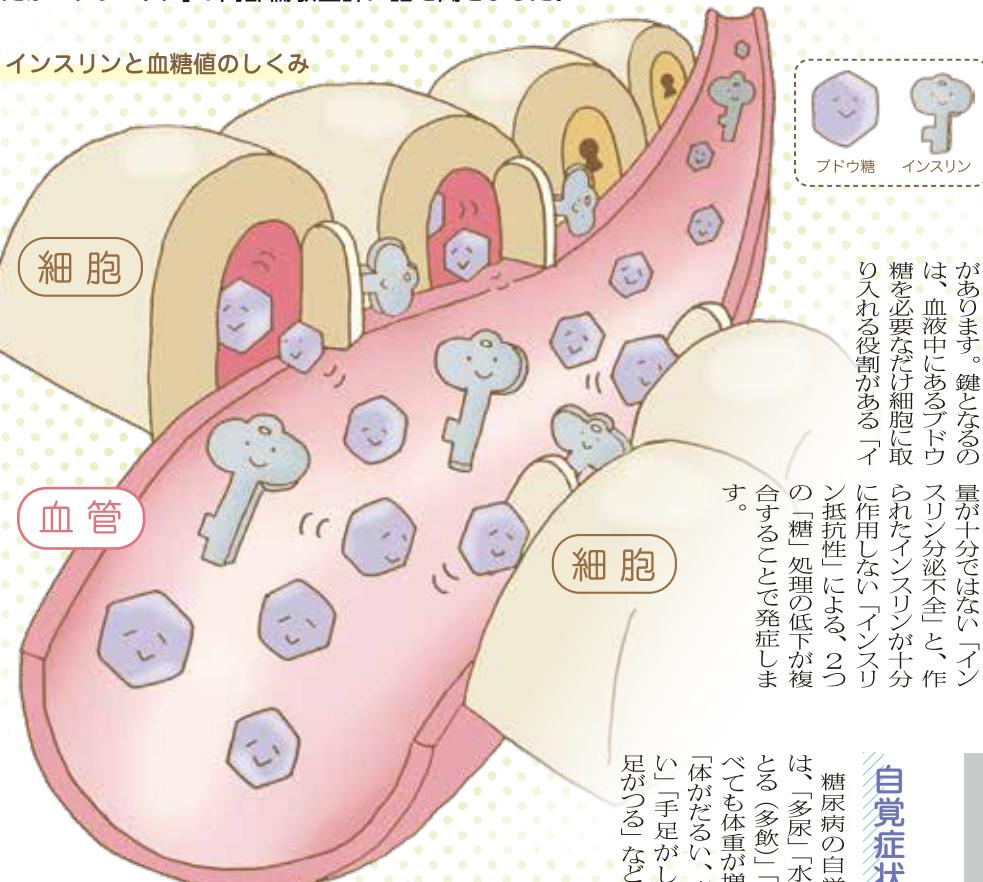
血糖値が高いままの状態で生活を続いていると、血管はボロボロになります。さらに、全身の臓器にさまざまな障害が起り、生活に支障をきたす重大な状態になることもあります。これは糖尿病の慢性合併症と呼ばれ、大まかに分けると細い血管に

みられる合併症の「細小血管障害」と、太い血管での合併症「大血管障害」の2つに分けられます。

細小血管障害には不明の原因の上位を占める「糖尿病網膜症」や、高血糖によって神経が障害されてしまなどが起こります。また、動脈硬化による血流障害が原因で神經障害を起こしきれども少なくはありません。これは糖尿病の慢性合併症とよばれ、大

位「糖尿病腎症」の3大合併症があります。

インスリンと血糖値のしくみ



教えて
もらったのは…

糖尿病内科
たかべクリニック
高部倫敬 医師
糖尿病内科・内科

「どんな病気？」

「糖尿病」は、一定以上「糖」を処理できなくなり、体に悪影響を及ぼす病気です。お酒に強い人ほど弱い人では、アルコールの処理能力が違うように、その人がどれくらいの分量の糖を処理できている体なのか、が影響しています。

病型には、1型と2型があります。鍵となるのは、血液中にあるブドウ糖を必要なだけ細胞に取り入れる役割がある「インスリノン」があります。鍵となるのは、血液中にあるブドウ糖を必要なだけ細胞に取り入れる役割がある「インスリノン」による、2つの「糖」処理の低下が複合することで発症します。

2型は一般的な糖尿病で、10人に9人以上はこのタイプ。インスリノンの量が十分ではない「インスリノン分泌不全」と、作用しない「インスリノン抵抗性」による、2つの「糖」処理の低下が複合することで発症します。

治療が必要であり、子どもなど若年層に多くみられます。

自覚症状のサインを

- 多尿
- 疲労感
- 切り傷やその他の皮膚の傷が治りにくい
- 空腹感やどの渴きがひどくなる
- 手足の感覚が低下する、または、チクチク刺すような痛みがある



糖尿病の自覚症状に、
「多尿」「水分が多く飲む」「多食」「いちら食
べても体重が増えない」「手足がしびれる
い」「手足がしびれる、健康診断で見つかる場合
足がつる」などがあります。
病院を受診したことで
「糖尿病」を発見するよ
うなケースもあります。
このように、目立った
症状が起りにくく、気
で感じられません。職場
や自治体などで行われる
が進行するため、「サイ
レントキラー」とも呼ば
れます。

◀2面へ続く

日常生活でのポイント

糖尿病予防において重要なことは、まず正しい生活習慣を送ること。糖尿病患者だけでなく、健康な人も日々の生活で以下のことを注意してみましょう。

① 食事は出来るだけ同じ時間帯に

早めの夕食を心がけましょう。食べる時間帯でインスリンの分泌量が変化します。

② 適度な運動を続ける

「歩行」も立派な運動です。1日最低15分を目安に毎日行いましょう。

食後すぐに家事をするのもおすすめ。

③ 禁煙

喫煙は、動脈硬化の原因に大きく影響します。

④ 体重や血圧の管理

自分でできることは進んでもらいましょう。変化にすぐに気付けます。

⑤ お酒はほどほどに

お酒は高カロリーです。アルコールには食欲を高める作用もあるので、肥満の原因に

⑥ 体はいつも清潔に。体の状態をチェック

神経障害では、ちょっとしたケガにも気づきません。特に足のケガには注意しましょう。

⑦ 体に違和感を感じたら一人で悩まない

いつもより喉が渇く、トイレに行きたいなど、違和感を感じたら家族や医師に相談を。



糖質を含む食品

理想的な栄養バランスは、自分のエネルギー摂取量(kcal)の50~60%を炭水化物で取り、たんぱく質は体重1kgあたり1.0~1.2g、そして残りのエネルギー量を脂質で取るのが良いとされています。まずは、炭水化物を多く含む食品を確認しましょう。(右表参照)

食べる量は、エネルギー80kcalに相当する量を1単位として数えます。自身の摂取エネルギー量に合った分量を計算してみましょう。

炭水化物を多く含む食品 (食品交換表 表1の食品)

※1単位(80kcal)にあたる重量(g)

- | | |
|-----------------------|-------------|
| 穀物・いも・炭水化物の多い野菜と種実・豆 | |
| ・ごはん50g | ・コーンフレーク20g |
| ・うどん(ゆで)80g | ・西洋かぼちゃ90g |
| ・中華麺(ゆで)50g | ・さつまいも60g |
| ・そば(ゆで)60g | ・じゃがいも110g |
| ・とうもろこし90g | |
| ・食パン
(6枚切り1/2枚)30g | |



くだもの

- | | |
|----------------|----------|
| ・みかん200g | ・ぶどう150g |
| ・りんご(1/2個)150g | ・バナナ100g |
| ・いちご250g | |
| ・かき150g | |
| ・グレープフルーツ200g | |
| ・すいか200g | |



糖尿病の気になるところ

糖尿病の要因や治療法について解説。生活でのポイントを参考に、毎日の生活習慣について確認してみましょう。



2型糖尿病になる要因

2型糖尿病の要因である「糖処理の低下」は、「遺伝的な体质」と、食べ過ぎや脂肪分の多いものを食べるなどの食事の偏り、肥満といった「食生活因子」の組み合いで起こると考えられています。さらに、運動不足や精神的ストレスなど生活習慣の乱れが加わって発症することがあります。一度発症すると、体质が関係している病気なので、上手に付き合っていかなければなりません。

特に、40歳以上で、太り気味の人(肥満度を表す指標BMI 23以上)あるいは、家族に糖尿病の患者がいる人、運動不足の人(糖尿病は今日だけ我慢すればいい)などは、食事療法は、毎日の食事の中で「これが糖質や炭水化物である」と認識することで適切な糖質量を知り、食生活を見直します。そして、血糖値をコントロールする薬を投与し、治療していきます。

治療は食事の見直しから

糖尿病には、まだ根治が弱っているなどに早く気付いて治療を開始することが大切です。

1日の適正な摂取エネルギー

$$1\text{日のエネルギー摂取量(kcal)} = \text{標準体重}^*(\text{kg}) \times \text{身体活動量}$$

※標準体重=[身長(m)]²×22

食事でコントロール

しっかりと食事を管理することで、薬を使わずに血糖をコントロールできるためには、まず1日の総エネルギーを計算し、自分に最も適した食事量を知ることが大切です。「食品交換表」を使うことで、カロリーや栄養素を範囲内で、タンパク質や脂質、ビタミン、ミネラルなどバランスのいい食事を心掛けましょう。

バランスのいい食事を