

こじか薬局だより

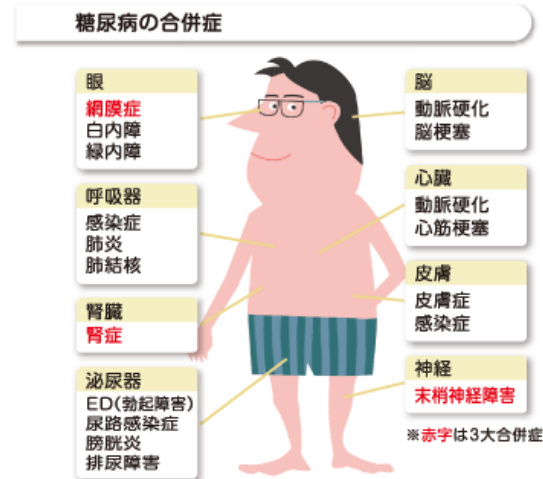
こじか薬局
2012年6月

糖尿病について

糖尿病の大半を占める2型糖尿病の発症原因は、大きく遺伝因子と環境因子になります。遺伝因子とは、両親や兄弟が糖尿病であるという遺伝体質のことです。また環境因子とは、肥満、過食、高脂肪食、運動不足、ストレス、喫煙などです。これらの因子が重なって、糖尿病は発症すると考えられています。

糖尿病になると何がこわいの？

糖尿病は、自覚症状がなくても気づかぬうちに進行しています。血糖値が高い状態が続くと、血管が障害されて、さまざまな合併症を引き起こします。糖尿病の主な合併症は右のイラストのとおりです。このように、糖尿病はいわば“全身をむしばむ病気”なのです。



糖尿病の症状は？

糖尿病の発症早期には、自覚症状はあまりありません。そのため、左のイラストに示すような自覚症状が現れたときには、かなり病気が進んでしまっています。糖尿病を早い段階で発見するためには、定期的に健康診断を受け、血糖値や尿糖でチェックすることが大切です。

糖尿病の内服薬にはどのような種類があるの？

糖尿病治療に用いる内服薬は、作用のちがいが大きく3つに分けられます。インスリンの働きを改善する薬、糖の吸収を遅らせる薬、インスリンの分泌を促進する薬があります。患者さんの血糖値や、インスリンの分泌量、インスリンの働き方によって薬が決められます。

内服薬が作用する部位

-
- インスリンの働きを改善する薬
インスリン抵抗性改善薬
ピグアナイド薬
 - 糖の吸収を遅らせる薬
α-グルコシダーゼ阻害薬
 - インスリンの分泌を促進する薬
DPP-4阻害薬
スルホニル尿素薬(SU薬)
速効型インスリン分泌促進薬

食事療法のポイント

食事療法のポイントは？

食事療法では、炭水化物、タンパク質、脂質などをバランスよくとり入れることが大切です。また、朝・昼・晩の食事を規則正しく、腹八分目にすることが大切です。食事療法は、極端な食事制限をするのではなく、食生活の問題点を是正することといえます。

- ①腹八分目とする。
- ②食品の種類はできるだけ多くする。
- ③脂肪は控えめに。
- ④食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこなど）をとる。
- ⑤朝食、昼食、夕食を規則正しく。
- ⑥ゆっくりよくかんで食べる。

エネルギー摂取量の目安

$$\text{エネルギー摂取量 (kcal)} = \text{①標準体重} \times \text{②身体活動量}$$

- ①標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22
- ②身体活動量の目安

少ない(デスクワークが主な人、主婦など)	25~30kcal/kg標準体重
平均的(立ち仕事が多い職業)	30~35kcal/kg標準体重
多い(力仕事の多い職業)	35~ kcal/kg標準体重

日本糖尿病学会編:糖尿病治療ガイド2010

日本糖尿病学会編:糖尿病治療ガイド2010

エネルギー摂取量の目安は？

食事療法では、適正なエネルギー量を摂取することが大切です。通常、男性は1,400~1,800kcal、女性は1,200~1,600kcalの範囲にあります。ただ、人によって体格や活動量が異なるので、標準体重と身体活動量から、その人に適したエネルギー摂取量を算出することができます。

とり過ぎに注意したほうがいい食べ物は？

お菓子、ジャム、ジュースなどの嗜好食品は、血糖値を上昇させるショ糖を多く含むので、できる限り控えるようにします。また、飲酒をすると食べ過ぎてしまうことがあるので、適度な酒量を心がけましょう。合併症や肝臓の病気がある場合は、禁酒する必要があります。

糖尿病に好ましくない食品
嗜好食品はなるべく控えるようにしましょう。



参考:日本糖尿病学会編:糖尿病食事療法のための食品交換表

おすすめの食べ物は？

糖尿病患者さんは、食物繊維をたくさん摂取(1日20~25g以上)することがすすめられます。食物繊維は、食後の血糖値の急上昇を防ぎます。また、コレステロールを低下したり、便通を改善します。食物繊維の多い食べ物を積極的に摂取しましょう。

食物繊維が多い*食べ物



*食品80kcalあたり食物繊維を2g以上を含む
参考:日本糖尿病学会編:糖尿病食事療法のための食品交換表

外食時は何を気をつければいいの？

外食のメニューは、野菜が少なく、油の量が多い傾向にあります。そのため、メニューの選び方や食べ方を工夫する必要があります。定食は食材の種類が多いので、井より定食にしましょう。また、ご飯など穀物の量が多いときは残して、食べ過ぎないように気をつけることも大切です。

外食メニューの選び方・食べ方のポイント



定食などを選ぶ
井ものは栄養バランスが
偏りがちになります。品数の
多い定食を選びましょう。

野菜の一品料理をとる
油を使った料理を少量にして、
野菜料理をとるか、家庭の食事
で補いましょう。



思い切って残す
穀物やいもなどの量が多い
ときは残しましょう。

参考:日本糖尿病学会編「糖尿病食事療法のための食品交換表」

調理のポイント

- ①季節の新鮮な材料を選ぶ(うす味で食品素材のよさを生かす、砂糖や塩分を控える)。
- ②動物性食品に偏らない。
- ③料理のカサを大きく見せる食品(骨付の肉・魚、殻つきのえびや貝類、野菜、こんにゃく、海藻、きのこなど)を利用する。
- ④かみごたえのある食品(ごぼう、切干大根、海藻類など)を組み合わせる。
- ⑤油や砂糖を使わない工夫をする(焼き物、蒸し物、煮物、お浸し、酢の物など)。
- ⑥インスタント食品、加工食品を控える。
- ⑦食材は計量して使用する。

玉川和子ほか編著「臨床栄養学実習書 第10版」医歯薬出版、2007、p.97.

エネルギー量を抑えた調理の工夫はあるの？

食事療法では、栄養バランスのよい食事を心がけるとともに、適正なエネルギー量を守ることが大切です。食事のエネルギー量は、食材の選び方や、調理方法を工夫することによって、抑えることができます。食事療法といっても、工夫次第でおいしい料理を作ることができます。

糖尿病はどのような運動がいいの？

運動は、有酸素運動と、無酸素運動(筋肉量や筋力を増加する)に分類されます。糖尿病患者さんでは、有酸素運動を継続して行うことが望まれます。有酸素運動は、エネルギーとして糖質や脂質が使われます。また、インスリンの働きが改善して、血糖値が下がります。

有酸素運動の例



サイクリング



体操



散歩
ウォーキング(速歩)



ジョギング



水泳



テニス