



今回のテーマ



## 糖尿病



糖尿病は、「普通の生活を送れなくなる」といったイメージがあるかもしれませんが、実際、一度発症してしまうと、完全に治ることはありません。しかし、自分に合わせた「食事療法」・「運動療法」・「薬物療法」を行えば、完全に治ったと同じ状態を維持できる病気です。

### 糖尿病の原因

食事とった糖質がブドウ糖として血液中から全身の細胞に取り込まれ体の大事なエネルギー源になります。しかし、糖尿病の方は膵臓から分泌されるインスリンの不足やインスリンの効き目が弱くなり、血糖を血液中から取り込めなくなってしまう、血糖値の高い状態が続きます。

### 糖尿病の種類

タイプ	原因	家族歴	発症年齢	肥満度
<b>1型</b> 糖尿病	膵臓がインスリンをほとんど作れない。	2型に比べて少ない	・小児～思春期に多く中高年でも認められる	肥満とは関係なし
<b>2型</b> 糖尿病	膵臓がつくるインスリンの不足や遺伝因子によるもの。また、過食や運動不足などによることも。	血縁者に糖尿病あり	・40歳以上に多い ・若年発症も増加	肥満または肥満の既往が多い

### 糖尿病の症状

- 喉が渇く、水をよく飲む(多飲・多尿)
- 尿の回数が増える
- 体重が減る
- 疲れやすくなる
- 目のかすみ・目のまぶしさ

症状がなく糖尿病になっていることに気がついていない方も多くいます。

### 糖尿病の合併

#### 三大合併症

● <b>糖尿病性神経障害</b> 比較的に糖尿病の初期から起きやすいです。手足のしびれ、冷え、足の壊疽、立ちくらみ、発汗異常などが起こります。	● <b>糖尿病性網膜症</b> 初期の段階では自覚症状がなく出血や白斑ができ、末期になると視力低下や視野狭窄という自覚症状がでてきます。	● <b>糖尿病性腎症</b> ろ過の役割をしている毛細血管が損なわれて、ろ過機能を果たせなくなると人工透析が必要になります。
---	--	--

## 適正なエネルギー量

自分に合ったカロリーの範囲内で、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル等の栄養素をバランスよくとることが大切です。適切なカロリーを守ることは血糖値の上昇を抑えるだけでなく、肥満の解消や合併症の進行を抑えることができます。

**適切なエネルギー摂取量(kcal) = 標準体重(kg) × 身体活動量(kcal/kg標準体重)**

標準体重(kg)  
= 身長(m) × 身長(m) × 22

身体活動量  
25~30(デスクワークが多い職業)  
30~35(立ち仕事が多い職業)  
35~(力仕事が多い職業)

## 食事のポイント

### ● 1日3食規則正しい時間に食べる

食事の間隔を5~6時間を目安にすると、食べ過ぎ防止や血糖値を安定させるだけでなく、インスリンを分泌する膵臓の負担を軽減します。夕食は20時までに取りましょう。



### ● ダブル糖質メニューにしない

ポテトサラダサンドやラーメンライス、とろろそばは糖質と糖質の組み合わせのため血糖値を急上昇させるだけでなく、肥満も招きます。

### ● 食物繊維の多い食品を選ぶ

野菜類・きのこ類・海藻類等の食物繊維を多く含むものは満腹感を与えるほか、消化吸収を緩やかにし、血糖値の上昇を抑える働きがあります。

### ● 間食は控える

食べる場合は1日1回迄とし、昼食と夕食の間に取り入れます。清涼飲料水や菓子類は糖質も多いので、控えるようにしましょう。ヨーグルトや果物がオススメです。



## 適度な運動

**有酸素運動(息を吐く、吸うを十分に行える)が効果的です。**

### ● 運動が好きな方

自転車やウォーキング、軽いジョギングなどを週2~3回30分以上行う。  
休日にはハイキングやトレッキングを取り入れる。



### ● 運動が苦手な方

15分程度の散歩やラジオ体操、ストレッチポールやバランスボールを使用し継続的に毎日行う。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)  
(株)リライアス 処方薬局グループ 担当栄養士：知野見

