

## 今回のテーマは 糖尿病 ～ 糖尿病食は健康長寿食～

糖尿病は痛みなどの自覚症状がほとんどないため、なかなかその恐ろしさに気づかずに放置したり、食事療法が続かない人が多いようです。しかし、放っておくと合併症を招いてしまいます。まずは、自分のライフスタイルを見直し、予防や治療に取り組んでいきましょう。



### 糖尿病とは

ご飯やパン、めん類、芋類などに含まれる糖質は、体内に入ると消化され、ブドウ糖として吸収されます。そして、血液によって肝臓や各臓器に送られ、エネルギー源として利用されます。そのため、食後は誰でも一時的に血液中のブドウ糖(血糖)が増えます(高血糖)。

通常、膵臓からインスリン(血糖を調節するホルモン)が分泌され、血液中のブドウ糖が筋肉や肝臓などに取り込まれ、血糖は下がります。しかし、このインスリンの分泌が悪かったり、働きが悪かったりすると、高血糖の状態が続きます。これが糖尿病です。

初期には自覚症状がありませんが、放置すると確実に血管や神経が障害され、腎臓、目、神経などに合併症を引き起こします。糖尿病が怖いと言われるのは、この合併症が怖いからです。

インスリンを作る細胞が破壊され、インスリンがほとんど作られなくなる1型糖尿病もありますが、ここでは圧倒的に数が多く、生活習慣とかかわりが深い2型糖尿病(もともとその人が持っている遺伝的体質に加え、運動不足、食べ過ぎ、肥満、ストレスなどが重なって、インスリンの分泌量が少なくなったり、インスリンの働きが悪くなったりするもの)を中心にお話します。

### 糖尿病の診断基準

一般的には、検査当日の朝食を抜いて、空腹時の血糖を測ります。

これだけで診断がつかない場合には「経口ブドウ糖負荷試験(空腹時にブドウ糖液を飲んで、その後の血糖値の変化を調べる検査)」を行います。

下記のいずれかに該当する場合は糖尿病型となります。再度、別の日に検査してまた糖尿病型となれば糖尿病と診断されます。



	正常型	境界型	糖尿病型
空腹時血糖値	110mg/dl未満	110～125mg/dl	126mg/dl以上
ブドウ糖負荷試験 (2時間後)	140mg/dl未満	140～199mg/dl	200mg/dl以上

この他にも、過去1～2ヶ月の血糖状態がわかるヘモグロビンA1c検査もあわせて診断します。

## 糖尿病の治療

まず「食事療法」や「運動療法」で血糖コントロールを行います。それだけでは血糖コントロールが不十分な場合は、飲み薬やインスリン注射などの「薬物療法」が必要となります。

「食事療法」は糖尿病治療の基本となるもので、初期の段階では「食事療法」をきちんと行うことで進行を防ぐことができます。薬だけ飲んで「食事療法」がおろそかでは、血糖コントロールができず、それどころか低血糖(血糖が下がりすぎる)の可能性も高まります。

「運動療法」も「食事療法」と一緒にすると効果が上がります。しかし、人によっては運動が症状を悪化させるため、運動をしないほうが良い場合もあります。「食事療法」や「運動療法」は、医師や栄養士に相談し、自分にあったものを行うことが大切です。



## 食事療法のポイント

糖尿病食は健康長寿食で、本来、たいへんバランスのとれた食事なのです。これに沿った食事を心がければ、糖尿病に限らず、あらゆる生活習慣病の予防にも役立ちます。

### 適正なエネルギー量の食事を摂る

適正な体重を保ちながら日常生活に必要な量の食事をして、それ以上余分に食べないようにすることです。この適正な1日の食事量(エネルギー量)は、患者さんの年齢、性別、身長、体重、日々の生活活動量などによって一人一人違いますから、主治医に決めてもらいましょう。

### バランスの良い食事をする

ひとつひとつの食品についていえば、食べてはいけない食品はほとんどありません。また、糖尿病に特に良い食品もありません。

基本はバランスの良い食事です。毎日いろいろな食品を取り混ぜて、それぞれ適正な量を食べることが大切です。



### 食事量をほぼ均等量に配分し、だいたい決まった時間に1日3回食べる

1日のエネルギー量を、朝昼夕の食事にはできるだけ均等に分けて摂ります。一般に夕食が重くなりがちですが、1回の食事でたくさんのブドウ糖を摂取すると、膵臓に負担がかかります。また、昨日少なかった分を今日食べるということはいけません。

### 外食の注意点

外食は、1日のエネルギー量や栄養バランスを崩しやすいので注意が必要です。丼物や麺類などの単品よりも、なるべく主食、主菜、副菜がそろっている定食を選ぶようにしたいものです。定食なら食材の種類も多く、栄養バランスがそろっているからです。

量が多いと思ったら残すことも大切です。出たものを全部食べてしまうという人は、「ご飯を半分にして」、「ドレッシングなしで」など、注文のときをお願いすると良いでしょう。

### アルコールとのつきあい方

おつまみを摂りすぎて高エネルギーとなったり、逆にアルコールばかり飲んで食事を摂らず低栄養になる人がいます。このように飲酒は糖尿病のコントロールを乱すこととなります。

しかし、血糖がコントロールされれば、少量のアルコールを楽しめるようになります。

但し、主治医の指示に従って、適量を必ず守るようにしましょう。

## 合併症予防のことも考えて...

糖尿病の治療では腎症、網膜症、神経障害や動脈硬化(心筋梗塞、脳卒中、足の壊疽(えそ))などの合併症が起こらないようにすることがなによりも大切です。

その予防は、食事療法を確実に続けて血糖をできるだけ正常範囲に保つことと、肥満しないことが基本です。【食事療法のポイント】に加えて、次の点にも気をつけましょう。

### \* 塩分をできるだけ減らす(高血圧の予防)

高血圧があると腎症、網膜症や動脈硬化が進みやすくなります。

### \* コレステロールを多く含む食品を控える

### \* 食物繊維を積極的に摂取する

食物繊維には食後の血糖上昇をおさえる効果と血液中のコレステロールが多くなるのを防ぐ働きがあります。

## 食事療法を長続きさせるために

最初から、完璧にできないからといってあきらめないで、自分にあったやり方を探りながら、問題点を徐々に改善していけば、自然とよい食事療法ができるようになります。一生続けていくには、柔軟さを持つことも大切です。「大皿に盛るのではなく、1人前ずつ取り分けて盛る」、「よく噛んで時間をかけて味わって食べる」、「食べたらずくその場から離れる」などの対策をすると食べ過ぎを防ぐこともできます。

糖尿病が進行して合併症が出てくると、これまでより制限が厳しくなったり、食事療法の内容を変える必要が出てくる場合もあるということを忘れないで下さい。

## 献立例

### 豚肉の中華和えがメインの献立

総エネルギー 504kcal 塩分 2.4g

ご飯(150g)

豚肉の中華和え

\* 肉も脂の少ない部位を使うとエネルギーが下がります。

\* たれに酢を使うことで塩分が少なくても食べられます。

切り干し大根と油揚げの煮付け  
ほうれん草のみぞれ和え

献立全体では...

\* メインの料理にも野菜を添え、副菜とあわせてビタミン、ミネラル、食物繊維がしっかり摂れる献立です。

### 【豚肉の中華和え】

材料	1人分
豚もも肉(脂なし)薄切り	60g
しょうが	2g
にんじん	5g
かいわれ菜	20g
A { しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1弱
サニーレタス	30g
ミニトマト	20g

### 作り方

豚肉はゆでて水気をきっておく。

しょうがはせん切り、にんじんは薄い短冊切り、かいわれ菜は根を落とし、半分の長さに切ってよく洗っておく。

サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。

Aを混ぜ合わせておく。

食べる直前に豚肉と の野菜をAで和え、サニーレタスを敷いた上に盛りつけ、ミニトマトを添える。



# 薬剤師からのミニ情報

## 低血糖とは？

糖尿病で血糖降下薬やインスリン注射などを使用している場合は、食事時間や内容、運動、入浴などのバランスによって血糖値が70mg/dl以下に下がりすぎてしまう場合があります。一般的に血糖値が70mg/dl以下に下がってしまうことを低血糖と言います。

### 症状は

- 50～70mg/dl … 異常な空腹感・あくび
- 40～50mg/dl … だるい・無表情・会話の停滞・学習力減退
- 30～40mg/dl … 冷や汗・脈が速い・腹痛・振るえ
- 20～30mg/dl … 奇妙な行動・意識喪失
- 20mg/dl以下 … 痙攣・深い昏睡

と変化していきます。

## 低血糖症状を感じたら？

低血糖は緊急時なので体に溶け込みやすい砂糖10～20g(角砂糖なら3～4個)やジュース(1本)を摂り、安静したのち、補食あるいは食事を摂ります。

「 $\alpha$ -グルコシダーゼ阻害薬」(ベイスン・グルコバイ)を服用している方は、砂糖をさらに吸収しやすい形にしたブドウ糖10～15g(当薬局でもお渡ししています)やブドウ糖の多いジュース(はちみつレモン、コココーラ、Hi-C、ファンタなど)を摂って下さい。

低血糖になった場合、応急手当で一時的に回復しても、低血糖の再発の可能性が高いため、必ず主治医に連絡をとって下さい。

## 低血糖を起こさないようにするには？(予防)

食事と食事の間隔をあけすぎないようにしましょう。

食事療法をきちんと守りましょう。アルコールは低血糖を助長しますので、決められた量を守りましょう。

食前や空腹時に運動をしないようにしましょう。激しい運動をする時は、運動前か途中で軽い食事を摂るようにしましょう。

薬は指示されたとおり正しく使用しましょう。

## その他に注意することは？

自動車の運転や高所作業など危険を伴う作業に従事している時に、低血糖を起こすと事故につながります。特に注意して下さい。

ときには患者さん自身が低血糖になったのに気がつかないこともありますので、家族やまわりの人などにも注意をしてもらって下さい。

糖尿病治療薬を使っていることを書いたカード(お薬手帳など)を常に身につけておきましょう。

薬によっては、低血糖を起こしたり症状を感じにくくするものがありますので、何か別の薬を飲む時は主治医又は薬剤師に相談して下さい。

## お知らせ

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。

当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>