



糖尿病

■糖尿病とは■

膵臓で作られるインスリンというホルモンが不足し、慢性的に高血糖な状態。生活習慣病の1つであり、放っておくと様々な合併症が起こりやすくなります。

◆1型糖尿病◆

免疫やウイルス感染によってランゲルハンス島β細胞が破壊されて、β細胞が減少するため、インスリンが不足する糖尿病です。治療にはインスリン注射が不可欠。自己免疫疾患がほとんどで、多くは10代までに発症しやすいと言われています。

◆2型糖尿病◆

ほとんどの糖尿病が2型だと言われています。インスリンの分泌の低下によるインスリン不足の場合と、インスリン感受性の低下により相対的にインスリンが不足する場合があります。治療は運動療法・食事療法が基本で、効果が認められない時に薬物治療を開始。

◆診断◆

空腹血糖値：126mg/dl以上

食後2時間血糖値 200mg/dl以上

HbA1c：6.5%以上

■症状■

・口渇・頻尿・急激な体重の増減・食欲旺盛になった・疲れやすい・水分を多くとるようになった など

■原因■

・食べ過ぎ ・飲み過ぎ ・肥満 ・ストレス ・運動不足 など

■対策■

★適度な運動

ジョギングや水泳などの有酸素運動が好ましい。

歩行の場合、食後1時間くらいに1日2回15-30分を週3回くらい行うのが望ましい。

★薄味の食事を心がける

★脂っぽいものや甘いものの摂取を避ける

★緑黄色野菜の摂取

★ながら食いは避ける

★決まった時間の食事を心がける

1日2回など回数を減らすと、1回の食事の量が増えるため、急激に血糖が上昇します。空腹時間が長くなることで、栄養素が吸収されやすく体脂肪がつきやすくなります。典型的な悪い例として「朝抜き・昼そこそこ・夜大食い」

★栄養バランスが偏らないようにする

★適正なエネルギー量の食事を摂る

※身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 標準体重 . . . ①

※身体活動量の目安 . . . ②

- ・ 軽労作：デスクワークが主な人・主婦：25-30 k cal
- ・ 普通の労作：立ち仕事が多い職業：30-35 k cal
- ・ 重労作：力仕事の多い職業：35 k cal～

① × ② = 適正な摂取エネルギー

例) 160 c mの身長で主婦

$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32 \text{ k g}$ (適正体重)

$56.32 \times 25 = 1408 \text{ kcal}$ (摂取エネルギー目安)

まずは生活習慣を改善することが大切です。無理のない範囲から始めましょう。
持病がある方は医師とよく相談してからにしましょう。