

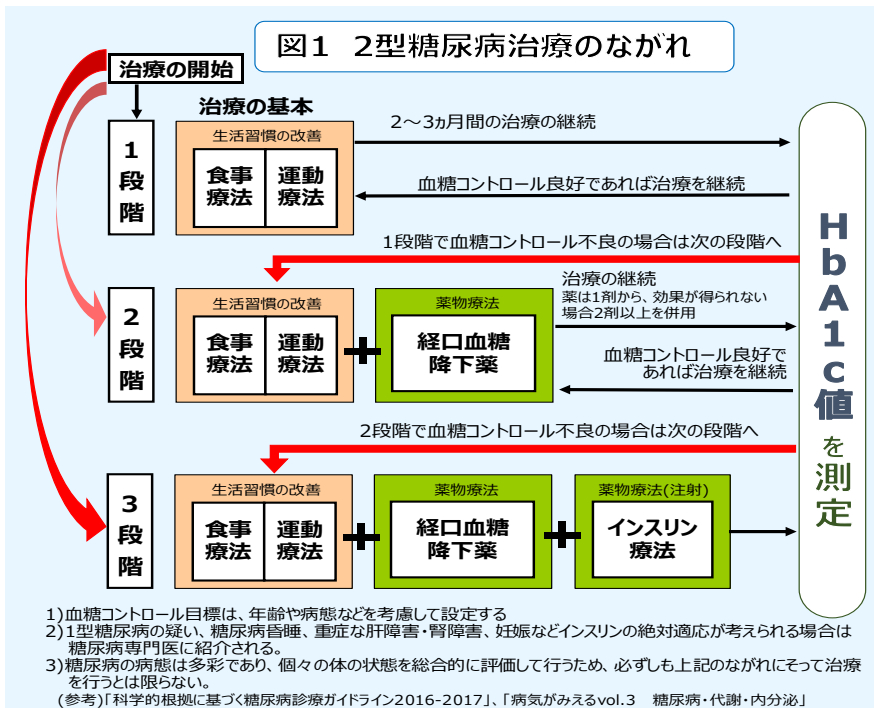
血糖編も今回で第4弾となり、血糖編の最終回となります。これまでは、①血糖値とは何か、②糖尿病の診断について、③なぜ血糖が高いといけないのか(糖尿病合併症)、についてお伝えしてきました。今回は「糖尿病の治療」と「糖尿病の発症・重症化を予防するためのポイント」についてお伝えします。

※「糖尿病治療ガイド 2016・2017」に基づいた内容となっております。詳細についてはかかりつけ医師にご確認ください。

糖尿病を悪化させないために

糖尿病治療の目標は、「血糖・体重・血圧・血清脂質の値を良好な状態に保つこと」で、病気の進行や合併症を予防し、健康な人と変わらない生活を送れるようにすること、健康な人と変わらない寿命を確保することです。

みなさんは「糖尿病の治療」と聞くと、薬を飲む、インスリン注射をすることなどが思い浮かぶと思います。もちろんそれも糖尿病の治療において大切な治療法ですが、図1のようにどの段階においても、**食事療法・運動療法が治療の基本**となっております。糖尿病を悪化させないためには、血糖コントロールと合わせて、**体重・血圧・血清脂質の改善や、禁煙、節酒、適度な運動など生活習慣の是正をすることが重要**です。



糖尿病の合併症予防のためにはHbA1c 7.0%未満を目標とすることが推奨されています。糖尿病は自覚症状がなくても合併症が進行していくので、診断後は早いうちに治療を開始し、継続して治療をすることが大切です。

食事療法・運動療法

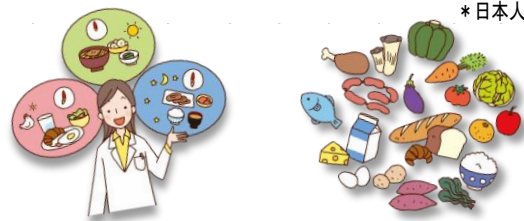
食事療法は、医師が、性別・年齢・血糖値・合併症の有無などを考慮して、エネルギー摂取量を決定します。糖尿病(高血糖)の方の1日の食品基準量は表2に示す通りです。摂り過ぎているもの、足りていないものはありませんか？



表2 糖尿病(高血糖)の1日分食品基準量(個人によって異なりますので、医師にご確認ください)

食品量	1 群		2 群		3 群			4 群		調味料				
	乳製品	卵	魚介類	肉類	野菜類	果物類	きのこ類	海藻類	砂糖類		穀類			
(高血糖)	200g	50g	各50g (種類によって量は異なる)	110g (豆腐)	150g	250g	100g	80kcal 厳守 (例)バナナ 1本 りんご 1/2個 どれか1つ	50g	50g	10g	20g ※1	500g ※1	男8g 女7g

※1 男性、60歳、体重65kg、日中座って過ごすことが多い方の場合
*糖尿病治療ガイド2016-2017
*日本人の食事摂取基準2015年版



運動療法は継続して行うことが大切です。運動の種類には、有酸素運動や筋肉に負荷をかけて行う運動など様々ありますが、今までに運動習慣のない方は、運動を始めることが難しいかもしれません。階段を使ったり、掃除をするなど、まずは普段の生活の中で活動量を増やすことを目標にしてみましょう。

ただし、糖尿病のコントロール状況や他の合併症などによって、**運動療法を禁止または制限した方がよい場合もありますので、必ず主治医に確認を**してください。

糖尿病の発症を防ぐために

糖尿病と診断はされていなくても、血糖値が高めの方は、どのようなことに気をつけるとよいか気になると思います。そこで、生活の中で気をつけるポイントについてお伝えします。

生活改善のポイント

●**1日3食決まった時間に食事をする**
3食規則正しく食事を摂ることで、食事以外に間食を過剰に摂ることを予防できます。食事を抜いたり、極端に食事制限をすることはお勧めしません。かえってやせにくくなり、一時的に減量してもリバウンドしやすくなります。

●**ゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目とする**
食事を開始してから満腹中枢が働くまで20分程かかると言われています。よく噛まずに食べると早食いとなり、満腹中枢もまだ働いていないので食べ過ぎてしまいます。

食物繊維を多く含む食品をとる

野菜、海藻、きのこなどに多く含まれる食物繊維は、胃・小腸における消化・吸収速度をおだやかにします。食事の初めに野菜等をよく噛んで食べることで、食後の血糖上昇が緩やかになり、食べ過ぎを防ぐこともできます。野菜をたくさんとるために、「みそ汁を具だくさんにする」、「夕食に野菜のおかずを多めに作り、朝食に利用する」、「外食をするときは定食を選ぶ」など工夫してみてください。

間食を控える

間食は甘い食べ物や飲み物が多いと思います。これらを摂取すると血糖値が急速に上がり、元の血糖値に下がるまで時間がかかります。間食の内容と時間によっては、元の血糖値に下がりきる前に次の食事時間がきてしまう場合もあり、血糖値が高い状態が長く続くこととなりますので、間食はできるだけ控えましょう。

酒の席・晩酌の回数、酒量を減らす

アルコールの適量はビールなら中ビン1本、日本酒なら1合までです。週に1〜2日は休肝日にしましょう。過剰飲酒は、血糖値だけでなく、血圧や中性脂肪を上げる原因にもなります。また、おつまみに食塩や脂質の多い食品を摂ると、その影響も上乗せされるので注意しましょう。

運動は継続して行う

いつでも、どこでも、一人でもできる運動を継続して行いましょう。ウォーキング・サイクリング・水泳などの有酸素運動は、酸素を多く取り込むことによって、脂肪を効果的に燃焼させることができます。無理をすると、膝や腰に負担がかかったり、継続できなくなるため、続けられる運動を見つけましょう(表3参照)。

表3 100kcal消費する活動例

運動の種類	時間	運動の種類	時間
普通歩行	30分	水中歩行	24分
ジョギング	20分	ストレッチ ヨガ	40分
水泳	10分	筋力 トレーニング	24分
自転車	30分	風呂掃除	19分
なわとび	10分	床拭き掃除	30分
階段昇降 (約7階往復)	10分	洗車	24分

運動は食後に行うと効果的

運動する時間帯も大切です。食直後は消化不良を起こすこともあるので控えましょう。食後30分頃から血糖値が上がりはじめるので、それぐらいから運動を始めると、食後の高血糖を予防することができます。

運動後の食事に気を付ける

運動を行ったからといって、その分食事や間食の量が増えないように注意しましょう。

禁煙をする

たばこを吸うと交感神経(活動・緊張するときに働く神経)が刺激され血糖値が上がるだけでなく、血糖を下げるホルモンであるインスリンの働きが妨げられるため、より血糖が上がりがやすくなります。また、血圧を上げる作用もあり、動脈硬化を進行させないために禁煙することが必要です。

血糖値が高めの方は、以上のポイントを参考にして、生活改善に取り組みましょう。そして定期的に健診を受けて、血糖値など健診結果の変化を確認しましょう。結果が改善した場合は生活改善の取り組みを継続し、治療が必要な場合は医療機関で相談しましょう。