



今月のテーマ 糖尿病(2)

発行 吉川内科小児科 二本松市榎木2500の3 Tel 0243-22-6688 発行責任者 土川研也



今シーズンのインフルエンザは、3月下旬に小さなピークがみられただけで、無事シーズンを終了しそうです。5月の連休までは今度は花粉症のシーズンですが、こちらも今のところはあまり大量の飛散は見られていないようです。今年度の院内報は、生活習慣病に重点を置いて行く予定ですが、今月は糖尿病を取り上げました。糖尿病については、平成十一年の九月(第三十二号)に総論的に取り上げていますので、今回は糖尿病の治療について解説したいと思います。

糖尿病とは 糖尿病とは、インスリン(血液中のブドウ糖を筋肉、脂肪細胞、肝臓などに取り込むために必要なホルモン)が十分に分泌されなかったり、インスリンに対する反応が悪いなどのために血糖値が高い状態が続く疾患です。血糖値の高い状態が続くと全身の細小血管が障害されて網膜症、神経障害、腎症などの合併症が引き起こされます。糖尿病の怖さはこれらにあります。糖尿病の怖さはこれらの合併症にあります。その頻度は糖尿病にかかったからの期間が長いほど、また血糖のコントロールが悪いほど高くなりますので、糖尿病の治療は血糖のコントロールを良くして合併症の発生、進行を防ぐことを目的とします。

では、生活習慣の見直しという観点に特に注目して、糖尿病の治療について考えてみたいと思います。

当院からのお知らせ
* 診療時間について
午前 8:30~12:00
午後 2:00~6:30(土曜日は5:00)
* 4月12日は、学会出席のため、午後休診です。

食事療法 糖尿病の治療の中で最も基本となるのが食事療法です。適切な食事の量とバランスを守り、吸収されるブドウ糖の量を減らすことにより、インスリンの必要量が減り、臍臓への負担も軽くなり、インスリンの働きもよくなります。食事療法は基本的に一生続けるもので、十分に理解して継続する事が大切です。薬物療法に頼って食事の注意をおろそかにすると薬の効果が打ち消されてうまくコントロールすることができなくなります。

血糖、血圧コントロールによる変化

糖尿病の患者さん5100人を過去10年間のヘモグロビンA1cの平均が7.0のグループと7.9のグループに分けて10年間追跡調査をして比較すると、7.0のグループでは、糖尿病関連の死亡が25%減少するほか細小血管症の発生が35%、心筋梗塞の発生は18%、脳卒中の発生は15%減少します。さらに、血圧について、収縮期血圧が150以上と130以下のグループに分けて比較すると、130以下のグループでは糖尿病関連死が38%、細小血管症の発生が37%、心筋梗塞の発生が21%、脳卒中の発生が44%、いずれも大幅に減少します。つまり、血糖値や血圧をコントロールすると合併症や糖尿病関連死の発生がかなり減らせることがわかりました。

適正エネルギー量を守る まず、はじめに自分がどれだけ食べてよいのか(適正エネルギー量)を知ることからスタートします。身長(m)×身長(m)×2で求められる標準体重に25~30を掛けたのが適正エネルギー量です。たとえば、身長165cmの方でしたら、165×165×2=5445、30=16500キロカロリーとなります。力仕事の方は35~40を掛けてください。

栄養のバランスをとる 三大栄養素(糖質・たんぱく質・脂質)の割合ですが、1日のエネルギーの約半分を糖質(ご飯・パン・うどん)でとります。残りの半分(全体の1/4)をたんぱく質(肉・魚・卵など)とし、残り全体の1/4を脂質、野菜、果物、乳製品に割り当てます。また栄養の偏りを防ぐために、1日30種類以上の食品を取ることを目標にしましょう。

規則正しく食事をとる 食事はほぼ決まった時間に1日3回摂取しましょう。そうすることによって血糖値の変動リズムを整えられます。また、夜遅くの食事は良くありませんので、遅くても9時ぐらいいまでは終わるようにして下さい。

脂質の取りすぎに気を付ける 脂質はカロリーが高い上に、インスリンの働きを妨げますので、とり過ぎないように注意しましょう(特に動物性の脂肪)。

野菜、海藻類、きのこ類を積極的に 野菜や海藻類にはビタミンやミネラルが豊富に含まれております。また、海藻やきのこ類などの食物繊維が多い食品は吸収が遅く、食後血糖値の上昇を緩やかにしますのでもっと食べてください。

果物はほどほどに 果物に含まれている果糖は吸収がよいので、とり過ぎると急激に血糖が上がりますので要注意です。

お酒は控える 糖尿病にはウイスキーが良いという話を時々聞きますが、何を飲んで同じです。日本酒は75ml、ビール200ml、ウイスキー35mlが1単位(80キロカロリー)です。特にアルコールを止められていない場合には、1日2単位ぐらいい上限として飲んでかまわないでしょう。

運動療法 運動療法も食事療法同様、糖尿病の治療にとつてはとて大切な事で、よく車の両輪にたとえられます。運動をする血液の中のブドウ糖が効率よく消費され、血糖値が低下します。さらに肥満が解消されるとインスリンに対する組織の感受性が高まり、インスリンの効きがよくなります。糖尿病の時に有効な運動は糖質と脂肪の両方を消費する有酸素運動(ウォーキング、水泳、サイクリングなど)です。運動をはじめると最初に糖質が使われ始め15分ぐらいうぎると脂肪が燃焼し始めますので、少し息が乱れ、ややきついと感じるくらいの強さの運動を20~30分、できれば毎日、少なくとも週に2~3回は行ってください。血糖値の上がる食後1~2時間頃に行うのが効果的です。

薬物療法 食事療法や運動療法を適切に行ってもコントロールが不良の場合には、薬物療法を行います。薬物療法についてはまた別の機会にお話したいと思います。

低血糖について 血液中の糖の濃度(血糖値)が70mg/d以下になると、動悸がする、手がふるえる、眼がチカチカする、冷や汗をかくなどの症状があらわれ、そのまま放置して進行すると意識障害に陥る事があります。このような状態を低血糖と言います。低血糖を防ぐためには、低血糖の症状についてよく理解(症状には個人差がありますので、いつもと違う時には低血糖ではないかと考えてみる事が大切)しておく必要があります。そして低血糖の症状が起こった時には、砂糖やジュースのような甘いものやブドウ糖をすぐにとって血糖を上げるようにします。さらに主治医にそのことを報告して、原因を追求して、繰り返さない様に対策を講じなければなりません。

治療目標 いずれの場合でも、血糖値のコントロール状況を1~3ヶ月毎 間隔は重症度によって異なる)にチェックすることが必要です。コントロールの目標は、空腹時血糖が110以下、食後2時間の血糖値が180以下、ヘモグロビンA1cが6.5以下です。自己判断せずに、客観的なコントロール指標に基づいて、自分の生活習慣を見直し、日々精進すること、楽しい老後を送ることができるようになる事を勧めたいと思います。

この情報紙のバックナンバーをご希望の方は受付までどうぞ。