

【糖尿病の食事療法】

どんな病気？

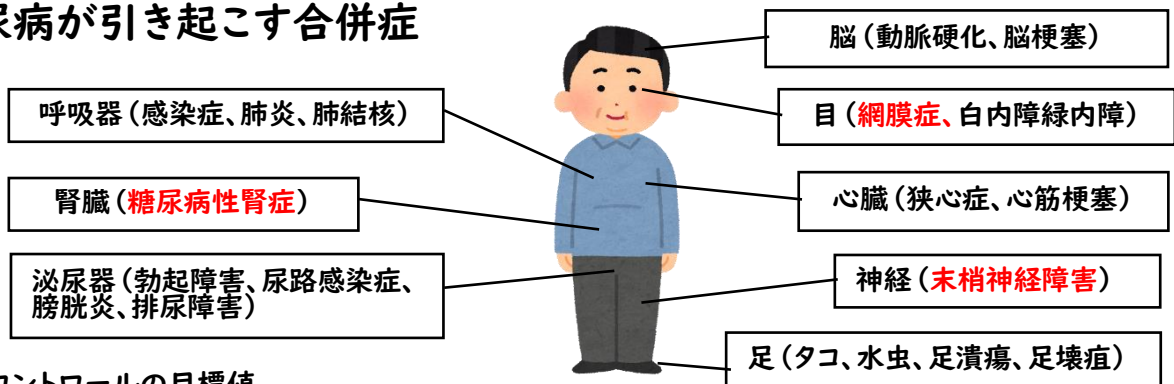
糖尿病は、糖代謝を調節しているホルモンであるインスリンの分泌不足や作用不足により血液中のブドウ糖濃度が高く（高血糖）なる病気です。

糖尿病には、小児や若年者に多い自己免疫異常が原因で膵臓のインスリン産生細胞が破壊され、インスリンの分泌の絶対量が不足して起こる「1型」と、長い間の生活習慣によってインスリンの分泌が低下したり作用が正常に行われなため起こる「2型」があります。90%以上は生活習慣によって起こる2型糖尿病とされています。

糖尿病になると

糖尿病は初期の段階では自覚症状が少ないため、高血糖の状態を放置しがちです。そのため、病状は徐々に進行していき、血管や神経が傷つけられ、全身の様々な部位に障害を起すことがあります。高血糖が続くと、口渇・多飲・多尿・倦怠感・体重減少などの症状が見られます。

糖尿病が引き起こす合併症



血糖コントロールの目標値

目標値	血糖正常化を目指す際の目標	合併症を予防するための目標	低血糖等の副作用により積極的な治療が難しい場合の目標
HbA1c (%)	6.0%未満	7.0%未満	8.0%未満

※年齢、罹患期間、合併症の有無を考慮し、個別に目標を設定します。

血糖以外のコントロール目標値

		冠動脈疾患 (-)	冠動脈疾患 (+)
血清脂質	non-HDL コレステロール	150 mg/dl 未満	130 mg/dl 未満
	LDL コレステロール※	120mg/dl 未満	100mg/dl 未満
	中性脂肪	150mg/dl 未満	
	HDL コレステロール	40mg/dl 以上	
血圧		130/80mmHg 未満 (尿蛋白 1g/日以上 : 125/75mmHg 未満)	
BMI (体重(Kg)/(身長m) ²)		22 (最も長命であるというデータがあります)	

※家族性高コレステロール血症、非心原性脳梗塞、末梢動脈疾患、細小血管合併症、メタボリックシンドローム、血糖コントロール不良状態の持続、主要危険因子の重複、喫煙継続など合併の場合は LDL コレステロール 70 mg/dl 未満を目指す必要があります。

糖尿病治療の基本

糖尿病の治療は、早期発見し、血糖を正常の範囲内にコントロールし、合併症を防ぐことが大切です。まず、食事療法と運動療法を根気よく続けることが第一です。それでも改善が見られず、十分にコントロールが出来ない場合は、薬物療法を加えます。薬を使っても、食事療法と運動療法は継続して行う必要があります。

食生活のポイント

① 「適正なエネルギー量の食事」

→過食は避け、必要エネルギー量に見合った食事を心がけましょう。

1日の適正なエネルギー量は、年齢・身長・運動量、さらに症状や合併症の有無などを考慮して決められます。医師にご相談ください。



② 「栄養素のバランスが整った食事(主食、主菜、副菜の揃った献立)」

→エネルギー量だけを気にして、偏った食事になっては意味がありません。

一般的に太る原因と言われがちな炭水化物や脂質も、身体を動かすエネルギー源として欠かすことが出来ません。この他、たんぱく質・ビタミン・ミネラルなど、必要な栄養素を過不足なく摂取できるよう、主食・主菜・副菜をバランスよく食べるようにしましょう。

③ 「規則正しく食事をする(1日3食を規則正しい時間に、範囲内で均等配分し食べる)」

→食事を抜いたり、まとめ食いをしたりせず、1日3食を決まった時間に食べるように心がけましょう。継続していくことが大切です。

今日からはじめよう食生活改善

チャレンジできると思う項目を選んで実践してみましょう



- | | |
|----------------------|------------------------------------|
| ① ご飯は茶碗1杯と決めよう | ⑩ コンビニ弁当のご飯は1/3残そう |
| ② おかずは一人盛りにしよう | ⑪ 外食の機会を減らそう |
| ③ 野菜料理を1品増やそう | ⑫ 外食のメニューは揚げ物や丼物を避けて定食にしよう(ご飯小盛りに) |
| ④ 和食の回数を増やそう | ⑬ アルコールを減らそう(ノンアルコールビールにチャレンジ) |
| ⑤ 魚や大豆製品の料理を増やそう | ⑭ 夕食は腹八分目に抑えよう |
| ⑥ 缶コーヒーやジュースをお茶にしよう | ⑮ 夕食は20時までに食べ終えよう |
| ⑦ コーヒーの砂糖はいれないようにしよう | |
| ⑧ 職場でお菓子を食べるのはやめよう | |
| ⑨ 果物を間食にしよう | |