

糖尿病のはなし 水谷先生に聞いてみました

糖尿病とは

インスリン作用不足により慢性の高血糖状態にある代謝疾患群を指します。症状の特長としては、口渇(のどの渇き)、多飲、多尿、体重減少、易疲労を呈しますが、自覚症状に乏しい場合も多いです。

高血糖状態が慢性化すると、全身の血管動脈硬化を進展させるので細血管症として、網膜症が悪化すれば失明に至り、腎症による腎不全から人工透析が必要となります。また大血管障害として、心筋梗塞、脳梗塞、足の潰瘍(かいよう)、壊疽(えそ)、歯周病、認知症など様々な疾患を併発してきます。

近年、飽食および、自動車利用の増加等に伴い運動不足による肥満が増加し、40歳以上の4人に1人が、糖尿病もしくは糖尿病予備軍になっている状態です。

糖尿病はこうして予防する

栄養

糖尿病を予防するには、食事としては ①3食、規則正しく腹7分目 ②食品の種類はできるだけ多く ③脂肪は控えめに ④食物繊維を多く含む食品(野菜、キノコ、海藻など)をとりましょう。適正なエネルギーを摂るようにして、肥満にならないようにしましょう。

運動

運動としては、①有酸素運動(歩行、ジョギング、水泳など) ②レジスタンス運動(腹筋、ダンベル、腕立て伏せ、スクワットなど)の両者を行います。歩行なら毎日もしくは週5日ぐらい速足のウォーキングを30分程度行います。筋肉量を増やすとエネルギーを筋肉で消費してくれます。継続的に適正な食事、運動を行うことが必要です。

適正な体重とは

適正体重の求め方は次のとおりです。

$$\text{標準体重(Kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

[例] 身長165cmの人は $1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.9\text{kg}$

正常な血糖値は

空腹時血糖は110(mg/dL)以下、及び、75g負荷2時間血糖は140(mg/dL)以下が正常です。空腹時血糖が126(mg/dL)以上、2時間血糖が200(mg/dL)以上、HbA1c6.5%以上、この3つの値が揃えば糖尿病です。健診などのデータを見て、疑わしいようなら、かかりつけ医に診てもらってください。

運動はなぜ良いか？

筋肉量が減ると基礎代謝が下がり、血糖値を上げます。筋肉量の維持、増加によって代謝が増え、血糖値の改善や糖尿病の予防につながります。

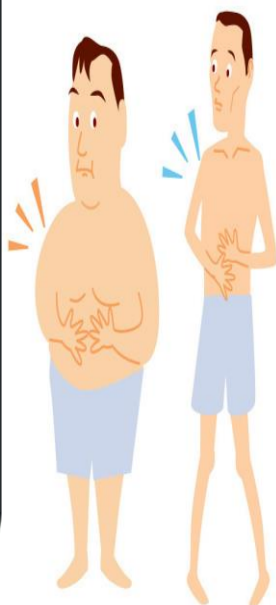
糖尿病の予防や治療において、食事と並んで重要なのは運動です！！

レジスタンス運動とは

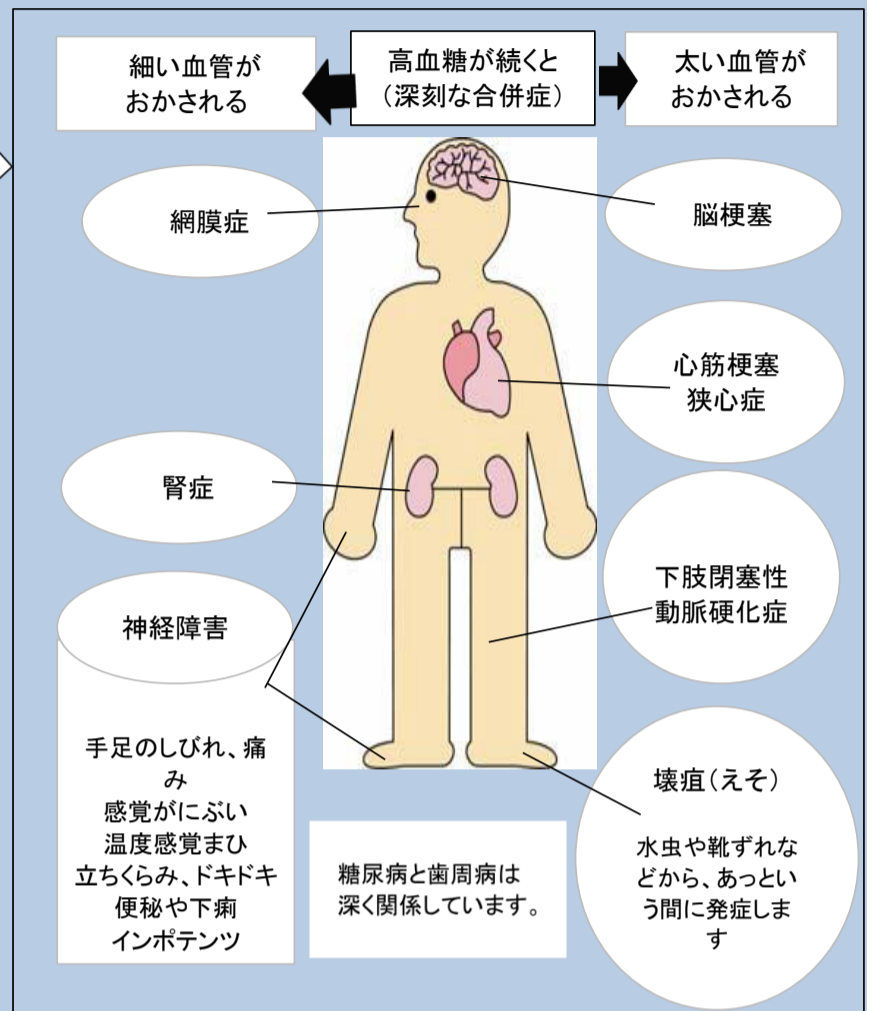
いわゆる「筋力トレーニング」のことです。有酸素運動と合わせて、2種類の運動を組み合わせで行うのが効果的とされています。

[例] ウォーキング + 足上げ(もも上げ)運動
肩幅に足を開いて立ち、片脚ずつ、ゆっくり上げ下げします。ももを上げる時に息を吐きましょう。椅子に座ったまま、足を浮かせてキープしてもOKです。運動習慣のない人は、無理せず、徐々に増やしていきましょう。週2~3日行うのが理想的です。

注：特定の筋肉に負荷が集中しないよう注意しましょう。



公益社団法人東村山市医師会副会長
水谷医院院長
水谷 良子 先生



あなたのBMIで肥満度チェック

$$\text{BMI} = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

(例) 身長170cm、体重65Kgの人は $65 \div 1.7 \div 1.7 = 22.5$

低体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)
~18.4	18.5~24.9 (適正体重=22)	25~	30~	35~	40~

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は 隠れ食い・・・がバレる検査

過去1~2か月の血糖コントロールの指標となる検査です。検査前だけ食事を控えても、検査でいつもの生活習慣がわかってしまいます。

コラム

ご家族のあなた「糖尿病警察」になっていませんか？

サポーターさんへのお願い

家族はどうしても口うるさくなりがちです。取り締まるのではなく、「一緒に取り組み、応援してくれる」サポーターになってください。

NGワード 言うてはいけない声掛けの例

- 「また、食べているの？」取り締まる言葉、余計食べたくなる。
- 「なんで、歩きに行かないの？」(自分は運動しないのに)
- (ちょっと痩せたのに)「あまり変わらないね。」
- 「私は食べていいのよ。」と言って、目の前で甘いものなどを食べる。