



フレンド栄養学 -糖尿病編-

糖尿病とは？

「糖尿病」は、インスリンという糖の代謝を調節し、血糖値を一定に保つ働きを持つホルモンの不足や作用低下が原因で、高血糖が慢性的に続く病気です。

糖尿病は、発症の原因によりいくつかの種類に分かれます。

1 型糖尿病

自己免疫異常などにより、インスリンを作る膵臓のβ細胞が破壊され、インスリンの分泌が極度に低下、または分泌されなくなり発症します。子供の頃に発症することが多いタイプです。

2 型糖尿病

インスリンの分泌量が低下、または肝臓や筋肉などの細胞がインスリンの作用を感じにくくなることで発症します。運動や食事などの生活習慣が関係している場合が多く、日本では糖尿病の約95%が2型糖尿病です。

この他、妊娠中に起こる妊娠糖尿病や、遺伝子の異常や肝臓・膵臓の病気によって起こる糖尿病などもあります。

糖尿病の症状

糖尿病の初期には自覚症状がほとんどありません。気づいたときにはかなり悪化していることもあるため、早期発見・早期治療が大切です。

高血糖が続くと・・・



のどがよく乾く



体重が減る



体がだるく、疲れやすい



トイレが近い

糖尿病の合併症

糖尿病になり血糖値が高い状態が続くと、糖が血管を刺激し、徐々に全身の血管が傷つけられ、さまざまな合併症を引き起こします。特に細い血管では影響を受けやすいため、合併症が起こりやすいとされています。「糖尿病神経障害」「糖尿病網膜症」「糖尿病性腎症」は、糖尿病に特有の合併症であり、3大合併症と呼ばれます。

糖尿病神経障害

比較的早期から現れる合併症で、多くの場合、足先や足の裏の知覚が鈍くなり、徐々に手先などに進行します。手足のしびれやこむら返り、立ちくらみ等を起こしたり、痛み・温度を感じにく
くなり、怪我や火傷に気づかなくなったりします。

糖尿病網膜症

目の網膜の血管が傷ついたり破れたりする病気で、自覚症状が出ないまま進行します。重症化すると網膜がはがれる「網膜剥離」が起こり、失明する場合があります。

糖尿病性腎症

腎臓の血管が傷つくことで、老廃物や水分を体外に排出する機能が低下します。重症化すると、この働きを人工的にさせる「人工透析」が必要になります。

糖尿病の予防・改善

食事療法

●よく噛んで、ゆっくり食べる

早食いをすると糖質が急激に吸収されてしまうので、ゆっくり食べるようにしましょう。また、よく噛むことで満腹感を感じやすくなります。ひと口30回噛む、ひと口入れたら箸を置くなどのクセをつけ、意識的にゆっくり食事することを心がけましょう。



●1日3食、規則正しくとる

食事抜きはまとめ食いになりやすく、遅い食事は次の食事までの間が短くなり、ともに血糖値が上がります。1日3食規則正しくとることを心がけましょう。



●1回の食事量はバランスよくとる

1日3食をとっても、1回の食事量が多いと血糖値が上がりやすくなります。できるかぎり、1回1回の食事はバランスよくとりましょう。

●野菜や海藻から食べる

食事で摂取した糖分は小腸で吸収されます。食物繊維が少ないと、糖分は制限なく吸収されてしまうため、血糖値が急激に上がりやすくなります。食物繊維を多く含む野菜や海藻から食べることで、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。



○外食時のメニューの選び方

外食は、エネルギー量の摂りすぎにつながりやすく、栄養バランスが崩れがちになります。食べすぎには十分に注意をしてメニューを選びましょう。

肉料理より魚料理を選ぶ

魚料理は肉料理より不飽和脂肪酸を多く含んでいます。動脈硬化予防のため、魚料理を選びましょう。



一品料理より定食を選ぶ

栄養バランスのとりやすい定食などを選びましょう。一品料理の場合は、野菜サラダを追加するようにしましょう。



洋食や中華より和食を選ぶ

洋食や中華料理は油を多く使います。油をあまり使わない和食を選ぶようにしましょう。



運動療法

運動は、血液中のブドウ糖を消費して血糖値を下げる、肥満を解消して筋肉などでインスリンの働きを高める、血液循環を盛んにして血管の老化を防ぐなどの効果があります。

運動療法は長期間続けることで効果があらわれます。自分に合った運動を週3~5回のペースで継続しましょう。食後に行くと血糖値の上昇が抑えられ、より効果的です。

●100 キロカロリー消費する運動と時間（体重 60 k g の場合）

軽い運動

- 軽い体操
30 分前後



- 軽い散歩
30 分前後



やや強い運動

- 自転車（平地）
20 分前後



- ウォーキング（速歩）
25 分前後



強い運動

- ジョギング
10 分前後



激しい運動

- 水泳（クロール）
5 分前後

