

2011年11月



糖尿病について

11月14日は「世界糖尿病デー」

毎年、11月14日を「世界糖尿病デー」となっており、全世界での糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。



世界糖尿病デーのシンボルマーク

「ブルーサークル」

全国糖尿病週間

世界糖尿病デーを含む一週間。日本糖尿病協会が1965(昭和40)年から実施。元々は11月第2週に行われており「農家の収穫も終わり、柿の実の赤くなる頃、日頃忙しくて気に掛けずにいた糖尿病のことも調べてみよう」という意味で始まった。2007年、世界糖尿病デーが国連の記念日となったのにあわせて現在の日程となった。

今年の全国糖尿病週間は11月14日～20日、テーマは「連携による糖尿病治療の継続」です。

糖尿病とは？

糖尿病は、血糖値（血液の中のブドウ糖の濃度）が高い状態が続く病気です。放っておくと、さまざまな合併症が起こる危険性があります。

食事でとった糖質はブドウ糖に分解されて吸収され、血糖（血液中のブドウ糖）が増えると、膵臓からインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンの働きでブドウ糖は肝臓や筋肉に取り込まれ、エネルギーとして使われることで、血糖値は正常範囲内に維持されます。

しかし、インスリンの分泌が減ったり、働きが低下したりすると、血糖値の高い状態が続いてしまうのが糖尿病です。

・ 1型糖尿病

インスリンを作る膵臓がうまく機能せず、インスリンがほとんど作られなくなるために起こります。原因ははっきりしていません。比較的急激に発症することが多いです。日本では1型の患者さんは全体の3～5%程度で、小児期に発症することが多いという特徴がありますが、どの年代でも発症する可能性があります。

・ 2型糖尿病

体質に加え、食事や運動不足などが要因となります。徐々に血糖値が上がって、ゆっくり発症していきます。生活習慣病の一つで、日本では糖尿病患者の90%以上が2型です。成人に多いですが、最近では小児に発症する場合があります。



・ 妊娠糖尿病

妊娠すると胎児の成長を促すホルモンが分泌され、その影響でインスリンの働きが低下してしまいます。母体はインスリンの分泌量を増やして対応しますが、それが追いつかなくなると、血糖値が高い状態が続いてしまいます。妊娠糖尿病は胎児が大きくなりすぎて難産になったり、将来糖尿病を発症するリスクが大きくなります。



食事療法

糖尿病の治療は、食事療法・運動療法・薬物療法の3本柱で管理していきます。きちんと治療し、血糖を十分にコントロールすることで合併症を予防し、健康な人と変わらない生活を送ることができます。今回は食事療法について取り上げます。

食事療法は、エネルギー制限が厳しい質素なものだと思われがちですが、決してそのようなことはありません。食べてはいけないものはなく、何でも偏りなく量を加減して食べるというものです。

食事療法では次の点に注意しましょう。

適正なエネルギー量

自分に適したエネルギー摂取量を知りましょう



1日のエネルギー摂取量 = 標準体重¹ × 身体活動量²

1 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

2 軽い活動量 (事務職、主婦、高齢者) ...25 ~ 30(kcal)

普通の活動量 (立ち仕事が多い) ...30 ~ 35(kcal)

重い活動量 (力仕事) ...35 以上(kcal)

栄養バランスのとれた食事

三大栄養素といわれる炭水化物、たんぱく質、脂質をバランスよくとり、ビタミンやミネラル、食物繊維を含んだ食品もとるように心がけましょう。

1日3回を規則正しく

1日のエネルギー量をできるだけ均等に3回に分けて食べることが大切です。食事は決まった時間にとるようにしましょう。



食事療法を続けるためには、食材や調理法を変えたりしておいしく食べられるような工夫をすることが大切です。また、たまにはご褒美の日としてケーキなど好きなものを食べてもいい日を設けると、無理なく続けられます。

震災に備えて...



災害が起きると、普段の生活ができなくなることもあります。通院している病院がすぐに再開できるようになるとも限りません。糖尿病の方は、非常用持ち出し袋の中に次のようなものを入れておくと、いざという時に役立ちます。

- ・ 薬物（インスリン、糖尿病の飲み薬、その他のいつも服用している薬）、インスリン注入器具、血糖測定キット
（日頃から2週間程度の予備薬があると安心です）
- ・ 病院の連絡先、治療内容や服用中の薬が分かるメモ
（お薬手帳、糖尿病連携手帳、保険証またはそれらのコピー）
- ・ 低血糖対策のブドウ糖など
- ・ ペンライト（停電時でも注射を打てる）

糖尿病の治療は患者さんの状態により異なります。主治医の先生と相談しながら治療していきましょう。糖尿病について詳しいことは医師や薬剤師や栄養士にお尋ねください。

（ サノフィアベンティス株式会社 / アステラス製薬 /
きょうの健康 2010.2、2011.3、2011.11 / 糖尿病ネットワーク 参照）



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>