

2012年11月



## 糖尿病

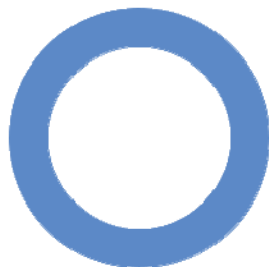
世界糖尿病デー

11月14日

2006年12月、国連総会で「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」を可決し、11月14日を「世界糖尿病デー」としました。全世界で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

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年から実施しています。岩手県内でも、ブルーライトアップやシンポジウムが行われます。



世界糖尿病デーのシンボルマーク  
「ブルーサークル」

# 糖尿病とは？

糖尿病とは、すい臓から分泌されるインスリン（血糖を調節するホルモン）が不足したり、インスリンの働きが悪かったりするために、血糖値と呼ばれる血液中のブドウ糖濃度が増え、身体に様々な障害が起きる病気です。

## ・ 1型糖尿病

インスリンを作るすい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。小児期に発症することが多いですが、どの年代でも発症する可能性があります。

## ・ 2型糖尿病

主に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り、ゆっくり発症していきます。

生活習慣病の一つで、日本の糖尿病患者の95%以上が2型です。成人に多いですが、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、追いつかなくなると、血糖値が高い状態になります。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。



※糖尿病になっても初期はほとんど症状がありません。

進行して初めて自覚症状が現れます。

### 【典型的な自覚症状】

- ・ 疲れやすく、だるい
- ・ 尿の量と回数が多くなる
- ・ 異常にのどが渇き、水分を多くとる
- ・ 体重が急激に減る

## 糖尿病の方の食生活

食事療法は手ごたえを感じられず、ついおろそかになりがちです。定期的に血糖値を測り、効果を実感しながら継続していきましょう。

### ○次のような食品のとりすぎには注意しましょう



- ・ **ご飯、パン**：炭水化物（糖質）を多く含んでいるため、食べた直後から血糖値が上昇します
- ・ **果物**：果糖が多く含まれているため、血糖値がすぐに上がります
- ・ **揚げ物**：揚げ衣の部分に脂質や糖質が多く含まれているので、エネルギーのとりすぎになりがちです
- ・ **清涼飲料水**：糖質を多量に含むものが多く、血糖値を上昇させます
- ・ **アルコール**：食欲を増進させたり、気分が大きくなって、食事療法を乱す原因になる場合があります



### ○食物繊維を多く摂取する



食物繊維には、食後の血糖値の上昇を抑える働きがあります。野菜は食物繊維を多く含んでいますから、1日300g以上はとるようにしましょう。

### ○間食、夜食は控える

間食や夜食は血糖コントロールに悪影響を及ぼします。昼食と夕食の間に間食をすると、血糖値が下がりきらないうちに夕食をとることになり、高い状態が続きます。夜はあまり体を動かさないの、夜食をとると翌朝まで血糖値の高い状態が続きます。

間食や夜食は控えるのが望ましいのですが、どうしてもとりなくなった場合はお茶やガムなど、エネルギーがほとんどないか低い食品を選びましょう。

1日の摂取エネルギー量は、個々の患者さんに合わせて担当医から指示された適正量を守りましょう。そして、その内訳にも気をつける必要があります。

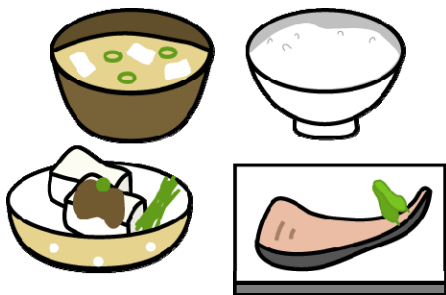
1日の摂取エネルギー量のうち、全体の50～60%を炭水化物から、残りのエネルギー量を脂質とたんぱく質からそれぞれ20～25%ずつ摂取するのが望ましいとされています。

・1日の摂取エネルギー量が1600kcalの場合  
約50%の800kcal(200g分)の炭水化物。たんぱく質から400kcal(100g分)、脂質から400kcal(44.4g分)。これを1日3回に分けてとりましょう。

糖尿病の治療方法は患者さんの状態により異なります。医師や薬剤師に相談しながら、自分にあった治療をしていきましょう。詳しいことは、医師や薬剤師、栄養士にご相談ください。



( きょうの健康 2010.2 2011.3 2011.11 2012.11 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/>