

糖尿病の食事療法



大矢 秀一
おおやしゅういち
海津市
おおや内科循環器科 院長

糖尿病治療の3本の矢といえは、食事、運動、薬物療法です。

薬物療法は内服7種、注射薬2種があり、個々の病態に合わせ組み合わせることにより、血糖値のコントロールができるようになります。その反面、予期せぬ低血糖発作も経験するようになります。ですから、単に薬を増量または追加するだけでなく、糖尿病治療の原点でもある、食事と運動療法指導の重要性を再認識させられました。

食事療法の基本は、今も昔もエネルギー制限であることは変わりありません。とはいっても、多くの人がエネルギー制限を実行できず、頭を悩まされているのが現実ではないでしょうか。薬にも種類があり、二スにあつた選択できるように、食事療法にも、患者さんが受け入れやすい方法を提案することが必要だと考えます。

糖尿病に効果がある食事療法は、下記のようなものがあります。

緩やかな糖質制限食

糖質を1食につき20〜40gにコントロールし、1日に糖質10gまでの間食を許容します。1日当たり糖質70〜130gに制限し、あとは満腹になるまで食べる食事療法です。

地中海式エネルギー制限食

野菜・豆類・果物・シリアル、魚介類を多く摂取し、オリーブオイルからn-3系不飽和脂肪酸を摂ることを心がけます。乳製品・獣肉は少なめに。食事中に適量の赤ワインを摂取する食事療法です。

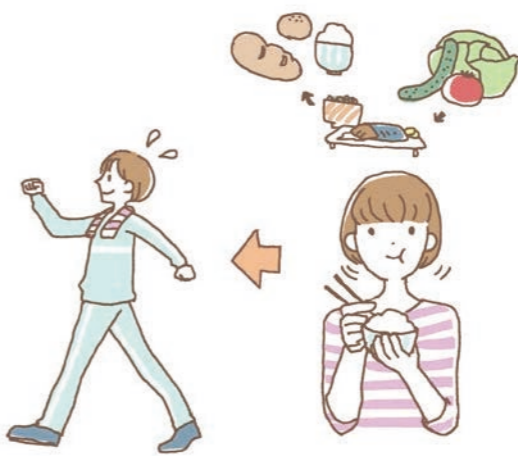
低GI(グライセミックインデックス)食

食後の血糖上昇に、最も寄与するのが炭水化物ですが、同じ炭水化物でも種類により、血糖上昇の程度は異なります。食物繊維が多く含まれているものほどGI値が低く、血糖上昇が緩やかになります。そのGI値に注目した食事療法です。

※GI値：炭水化物が消化されて糖に変化する速さを相対的に表す数値

カーボカウント

毎食ごとの炭水化物(カーボハイドレート)の量を計算(カウント)する、糖尿病の食事療法です。



このように、さまざまな食事療法があるので、主治医と相談して取り入れてみてはいかがでしょうか。加えて、食べ方も重要です。まず、よく噛んでゆっくり食べる習慣をつけること。食べる順番は、野菜→おかず→主食にすることで、食後の血糖上昇が緩やかにできるともいわれています。また食後に運動をすることで、ブドウ糖がインスリンの作用なしで消費され、食後の血糖上昇を抑制します。

糖尿病の3本の矢をうまく使い、投薬量はできるだけ少なくし、血糖コントロールを上手に行い、合併症(腎症、網膜症、神経障害、大血管障害、癌等)の進行および発症を抑制できることを切に願います。



今月のテーマ
あなたの家の
スマホルール
スマホデビューの
お子さんも増えるこのシーズン。
使用する時間や場所など、
どのように決めていきますか?



息子のケータイデビューは高1の春でした。ケータイを使用する時間にメリハリをつけるために、夜就寝前に電源を切ってケータイは居間に置いていくよう約束しました。

(岐阜市みずたまさん)

家族でいるときはゲームをしないでと主人に話したのでありますが…数週すると忘れれます。子どもは小さいのでまだですが…まずは主人ですわ…

(岐阜市hopeさん)

本日は高校に入ってから持たせようと言っていたのですが、機種変更をしたかった夫が「も

う少しだからいいよいいよ」と中3のうちにスマホを与えてしまいました。なんだかいろいろなことがなしくずしくなりました。子どもとは自室で使わない、学校へ持っていくかない、充電はリビングでする、有料のものはダメをとりあえず約束しました。すごく便利なんですけど、ガラケーの私にはついていけないことばかり…とはいえスマホやiPadのない生活はちょっと考えられないけれど。

(多治見市ままりんさん)

友人の話をきいて「それいいー!」と思ったのが夜の9時以降、朝の起床時まで子どもたち

のケータイを食卓の上に預かっておくのです。充電も食卓でします。そうすると勉強にも集中できるし、睡眠もとれます。早起きをしてケータイをさわるのはOKにすると、早起きもするかも。

(大垣市抹茶ハフェさん)

「これはんの時には操作しないー!」と子どもにいたいのに、大人がやっている。父(夫)よ、子どもの見本になるよう、無用な操作はやめて!

(岐阜市まるれさん)

我が家ではまだ子どもがケータイを持つことはありませんが、夫婦でマナーとして食事

中はケータイやスマホを禁止にしています。

(岐阜市かにやさん)

娘がスマホを持って二年になります。食事中、トイレ、お風呂の間は使用しない事になっています。…ウチでは本人に任せるといふ流れにはなっていますが、正直とりあげるのには難しいです。…子どもの生活の一部なので…

(各務原市ぽっぽちゃんさん)

「高校合格でスマホデビュー」は第一のお約束でした。スマホの使用はリビングのみで部屋へはもちこまない!もともと約束を守るタイプなのか今でも守ってくれています。

(岐阜市まつきいーやっさん)

特に決めていないですが…いつでもネットにつなげられるので、食事中や誰かとの会話中に見るなんて失礼だぞ!と怒るくらいでしょうか。

(安八町K.Fさん)

子どものケータイは通話だけと決めています。キッズケータイなので以前はせつせとメールをしたのですが、通話料金もかさむし、まだまだ文章を上手く書けなくて、相手がかんちがいてしまつ様な事もあるので、今は通話だけと決めています。

(本巣市彩拓ママさん)

1ヶ月の使用の金額の上限は決めてあります。自転車、バス、電車内等ながらスマホの禁止、アクセス制限をしています。

(可児市まゆみママさん)

まだ子どもが幼いのでルールはとくにないですが、大人が子どもといるときケータイやメール、ネットをして、子どもをかまわれないでいることには気を付けたいと思っています。

(瑞穂市まみママさん)

