



【糖尿病の予防と治療】



world diabetes day
14 November

糖尿病専門医 丹羽 智宏

11月14日はインスリンを発見したカナダのバンディング博士の誕生日で、IDF（世界糖尿病連合）とWHO（世界保健機構）は1991年にこの日を世界糖尿病デーに制定し、毎年啓発活動が行われています。

当院でも11月27日に「糖尿病の予防と治療」「食事療法の基礎とコツ」という演題で糖尿病教室を行わせていただきました。今回はそこでお話した内容の一部をご紹介します。



【11/27 糖尿病教室 当院厚生ホール 4Fにて】

日本の糖尿病の有病者数は2016年時点で約1,000万人、そのうち治療を受けているのは76.6%です。40歳代の男性は治療を受けているのが51.5%で、他の世代よりも低くなっています。仕事が多忙などの理由のため無治療で経過してしまっている方が多いようです。糖尿病の症状は血糖値300mg/dLくらいまでは無症状です。血糖値400mg/dLを超えてくると、口渇、多飲、多尿、急激な体重減少などの症状がでてきます。このような症状がでなくても長期間高血糖が継続すると慢性の合併症が生じてきます。これは高血糖により血管が徐々に障害されるためです。症状がないからといって糖尿病を放置していると、徐々に慢性合併症が進んでしまいます。慢性合併症は、障害される血管の大きさにより細小血管障害と大血管

障害に二分されます。細小血管障害は、網膜症、腎症、神経障害などがあります。視力低下、体のむくみ、足の痺れ、感覚低下などが症状です。糖尿病は失明の原因の2位、人工透析導入の原因の1位です。大血管障害は、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、下肢動脈閉塞などで、胸痛、手足の麻痺、歩行時の足の痛みなどが症状です。脳梗塞は糖尿病のない人に比較して2-3倍リスクが高くなります。

それでは、糖尿病を予防するためにはどうしたらよいのでしょうか。

糖尿病教室では食事・運動・定期的な健康診断の三つを挙げました。

食事は、適正な量、栄養素のバランス、規則的な食習慣が重要です。食事量は身長(m)×身長(m)×22×身体活動量で1日の適正な総カロリー量を計算します。身体活動量は、軽労作が25~30、普通労作が30、重労作が35になります。栄養素のバランスは炭水化物が1日のエネルギーの50-60%、タンパク質が標準体重1kg当たり1-1.2g、残りを脂質で摂るのが理想です。

例) 身長 160cm の人

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times \text{BMI 値} = \text{標準体重(kg)}$$

$$\underline{1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m}) \times 22 = \text{約} 56(\text{kg})}$$

$$\text{標準体重(kg)} \times \text{身体活動量} = \text{エネルギー量}$$

$$\underline{56\text{kg} \times 25 \sim 30 = 1400 \sim 1680 \text{ kcal}}$$

身体活動の目安	
やや低い (軽労作...デスクワークが多い職業・主婦)	25~30kcal/kg
適度 (普通労作...立ち仕事が多い職業)	30~35kcal/kg
高い (重労作...力仕事が多い職業)	35~ kcal/kg



糖尿病教室 管理栄養士資料より

食べる順番は、最初に野菜を多めに、次におかず、主食の米や麺類は主に後半に食べるようにすると血糖の上昇が抑えられます。朝食を抜くと、昼食後に高血糖になりやすいことがわかっていますので、朝食も食べるようにして下さい。

運動は、食後 1-2 時間以内に 20 分以上、週 3-5 日以上行くと効果的です。運動の強さは、持病のない人で、心拍数が $138 - \text{年齢} / 2$ になるくらい（60 歳の人で心拍数 108/分）が目安です。また糖尿病の早期発見のために健康診断を毎年受けて下さい。自営業の方、定年退職された方は健診を受けずに過ごしてしまうことが多くなりがちです。また定期的に病院に通院されている方も、糖尿病に関する血液検査が行われていないこともありますので、健診は受けて下さい。

最後に糖尿病の治療の目標は、適切な血糖コントロールを行うことによって合併症を防ぎ、糖尿病の患者さんも、糖尿病のない人と同じ健康寿命を保つことです。新しい糖尿病の内服薬、注射薬の開発が進み、治療の選択肢が多くなりました。食事、運動療法だけでは不十分な場合、患者さん毎に適切な薬を選択してよりよい治療を受けていただけるよう日々取り組んでいます。



【11 月 糖尿病週間 パネル展示病院玄関にて】