

東陽病院 鈴木 健士 内科医師

健康への

メッセージ

シリーズ 93

生活習慣病 パート5

糖尿病に対する生活改善

光町のみなさんこんにちは。今回は前回にお話しした糖尿病に対する生活改善についてお話ししたいと思います。

糖尿病の治療の基本は3つの柱から成っているといえます。それは食事療法、運動療法、薬物療法の3つです。そしてその筆頭に挙げられているのが食事療法です。糖尿病の食事療法の基本はカロリー制限です。余分な糖分を摂らなければ血糖も大きく上昇し

ないといいわけですね。糖尿病がひどくなると糖がほとんど尿から出ていってしまい栄養の代謝にも異常が出るため痩せてしまいます。そういう人に「食事のカロリーを控えなさい」と言うと「そうしたらますます痩せてしまう」とよく言われます。しかしそれは逆なのです。カロリーが減っても、それで血糖が正常化し尿に糖が出ない状態になると体重は徐々に元に戻ってくるのです。必要な量のカロリーを摂ることがむしろ体の負担を軽減すると理解出来るかと思えます。

食事療法を実際にやってみるとやはり食事の量が足りないという方がかなりいらっしゃいます。方法論として手取り早いのはまず間食を減らすことです。三

食を減らすよりかは間食を減らした方が我慢が出来る長続きすると思えます。食事の注意点としてはカロリーの高い油ものはやや控えるようにした方が良いでしょう。また同じ食材でも

調理の仕方でもカロリーが違ってきます。油で揚げたり炒めたりするより、煮たり蒸したりする方がカロリーは低くなります。海藻、きのこ類はカロリーがほとんどなく、また野菜類もカロリーは低めですからそれらを上手に使って低カロリーでもお腹の満足が得られるように工夫してください。夏の時期の注意事項としては清涼飲料水が挙げられます。糖分をかなり含むものも多いですから注意してください。

運動療法も食事に続く重要な治療です。筋肉を動かすことでエネルギーを消費するので血糖は下がるわけですね。運動することで筋肉がそのエネルギーとして糖を取り込むのですが、その際インシュリンの働きによって糖を取り込むため、運動することによって血糖を下げる働きのある唯一のホルモンであるインシュリンの効きがよくなるのです。具体的には歩くこと「ウォーキング」をお勧めします。大きな筋肉を律動的に動かすような運動が良いと言われています。ですから水泳やラジオ体操なども良いようです。あまり無理をせず、うっすらと汗をかく程度で十分です。要は続けること、これに尽きると思います。

生活習慣改善は多少なりとも自分の生活スタイルを変えることですから抵抗があるかと思えます。しかし「痛みをおそれず改革を」目指して欲しいと思います。

※東陽病院の休日当番日

8月26日(日)・9月9日(日) 午前9時～午後5時

医師2名が待機・来院の際は電話を ☎8413335



映画会

ほんの

森

=町立図書館=

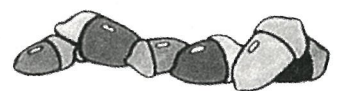
☎843311

「どんぐりの家」

期 日 8月26日(日)

上映時間 午後1時30分

定 員 100名

入 場 整理券(無料)を8月11日(土)から
図書館カウンターで配布します。

ろう重複障害者のための共同作業所をモデルに取り組む感動の作品。
『ビッグコミック』に連載された漫画「どんぐりの家」の映画化。

休館日

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、9月3日(月)、4日(火)