



東陽病院内科医師 鈴木健士

糖尿病に対する生活改善について

横芝町の皆さんこんにちは。今回は糖尿病に対する生活改善についてお話したいと思います。

糖尿病の治療の基本は三つの柱から成っているとよく言われます。それは食事療法、運動療法、薬物療法の三つです。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。余分な糖を摂らなければ血糖も大きく上昇しないわけです。糖尿病がひどくなると糖がどんどん尿から出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」というと「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と思います。

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。三食を減らすよりは間食を減らした方が我慢が出来て長続きすると思います。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。また野菜類もカロリーは低めです。それ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下さい。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下さい。

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。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、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。

俳句

子等の髪短くなりて文月かな 浅野 茂子
大南風やみて耳鳴りしてゐたり 伊藤 敬子
風見鶏音軽やかに花みづき 池田 逸子
夏楓馬上は青き瞳の乙女 岡田 雅美
羅や女の歳計られず 勝又 和徳
老鶯や山の小径の右左 向後 寛
肥後の空右も左もねむむの花 鈴木 繁子
芹摘んでせせらぎに根を洗ひをり 土屋 栗水
もろこしを食むハモニカ吹くごとく 藤代 ゆう
子燕の巣立てば只の無人駅 渡部 和秋
風に乘る佐原囃子や花菖蒲 選者 鈴木 草庵

文芸

フラダンスは「ボケ防止」よと言ひし友 池田 春江
我より先に突如逝きたり 佐瀬 初音
再びは身こもる日なき老い牛の 押尾 輝子
萎えし乳房に蝸の群がる 石井 ユク
熟したる南高梅の売場まえ 宇井 ちい
足とめ嗅げり香り深きを 掛川 友代
わが家を巡りて鶯やえ鳴くを 鈴木 やす
聞きつつ過ぐす梅雨晴れのけふ 西山満里子
たんぼばは鼓草とも呼ぶときく 花の中に冒険したるか蟻ひとつ
音たつるがに黄の花咲けり 金の花粉をままとひ出で来ぬ
裏年の今年梅の実少なくて 綾取りを覚えし女孫くり返し
持ち来し籠に満つるほどなし くり返し飽かず吾を相手に
素手・素足に田植なしたる若き日が 選者 斎藤つね子
歌集『開墾』によみがへりきぬ 渋谷 静子
信号の赤色映す雨粒が
フロントガラスにきらめきぬたり
花の中に冒険したるか蟻ひとつ
金の花粉をままとひ出で来ぬ

短歌

茄子は「七グラムと暗号みたいに覚え込み
ひたすら励む食事療法 永藤 滋
じゃが芋の葉を広げきぬ球根と
思ひて道に拾ひきにしが 八角 三枝

