

糖尿病治療について

糖尿病・内分泌内科 医師 東木孝太

糖尿病治療の3本柱は、「食事療法」「運動療法」「薬物療法」です。
食事療法と運動療法なしに薬物療法は十分な効果を発揮できません。
今回は食事・運動療法に絞って解説します。

●食事療法について

食事療法を適切に行うことで、インスリン作用不足が緩和され、食後高血糖が改善します。
また、肥満や高血圧、脂質異常症の改善にもつながります。

食事療法についての基本は5つです。

- ①何を食べてもよいが、量とバランスに気をつける
- ②3食きちんと食べる
- ③20分以上かけて食べる
- ④寝る前3時間は食べない
- ⑤野菜から先に食べる

食物繊維には急激な血糖上昇を抑える効果があるため、食物繊維を多く含む食品
(豆類、根菜類、海藻類、ナッツ類、キノコ類など)を積極的に摂取すると良いでしょう。
推奨摂取量は1日20g以上です。



極端な糖質制限食はお勧めしません。栄養摂取比率としては、
「糖質50%、蛋白質20%、脂質30%」程度が妥当です。

血糖管理状況が良好で、飲酒量を守ることができれば、飲酒自体はOKです。具体的には、
日本酒で1合、ビールで缶ビール(350mL)1本、ワインでグラスに2杯程度の飲酒量で
週に2~3日なら糖尿病治療の大きな妨げにはならないでしょう。



●運動療法について

運動を行うことでインスリン抵抗性が改善され、血糖・脂質・血圧が低下し、動脈硬化性疾患の予防につながります。

日常生活の中で、こまめに体を動かすことが大切です。
具体的には…

- ①少し早めに家を出て駅1つ分歩く
- ②職場ではエレベーターを使わず階段を使う
- ③デスクワークの場合は、1時間に1回は立ち上がってトイレやゴミ捨てなどに行く。

ストレスによってインスリン拮抗ホルモンが分泌され、
血糖・血圧・遊離脂肪酸が上昇しやすくなります。
ストレス解消のためには、趣味を持つこと、いろいろなことに興味を持つこと、
よく笑いよく歩くことが重要です。



塩分を摂りすぎていませんか？

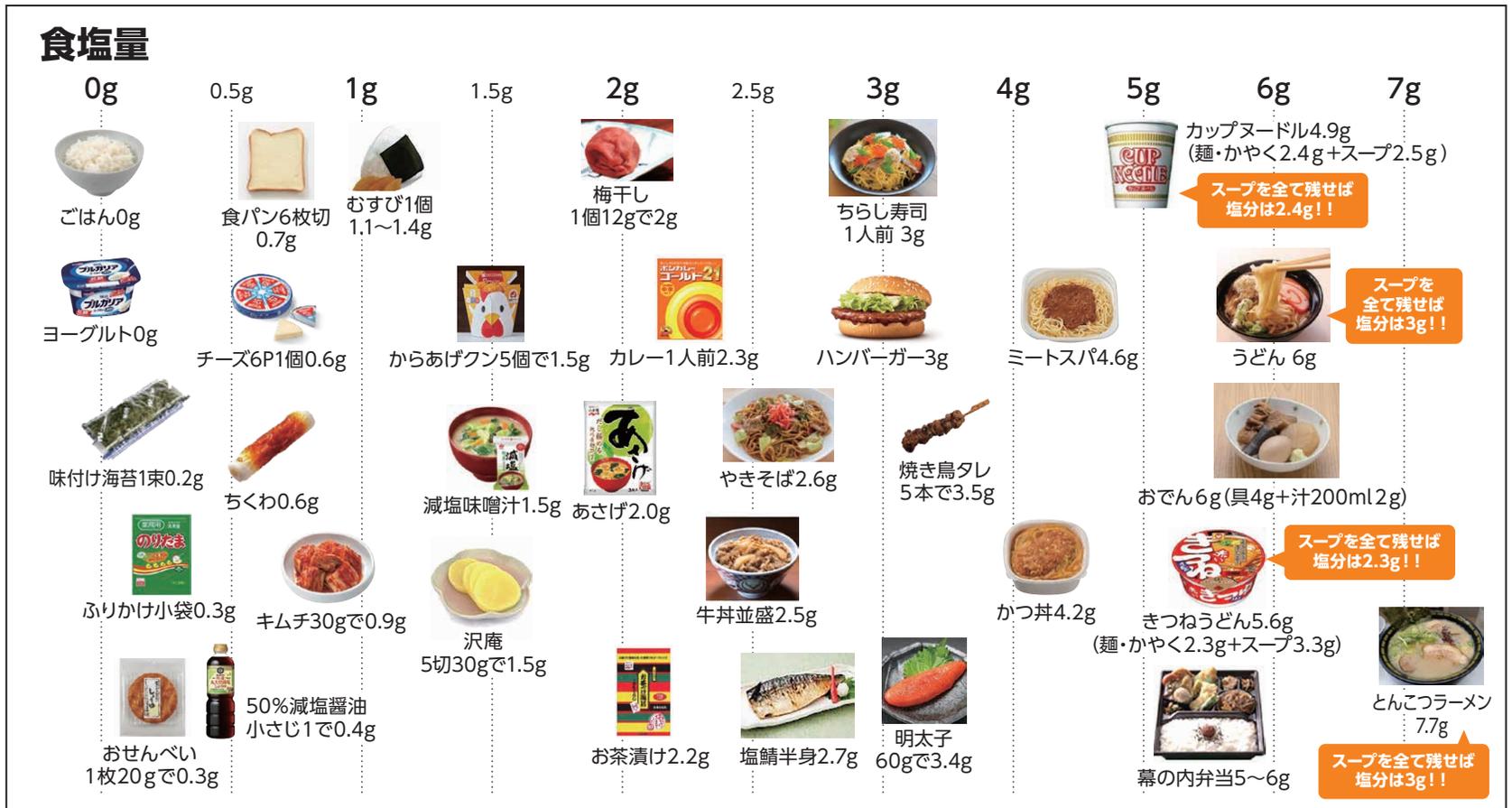
管理栄養士
俣賀智恵

最近の市販食品には減塩の商品がたくさんありますが、塩分表示を確認して商品を選んでいますか？
糖尿病患者さんは、高血圧が高頻度に併存します。高血圧があると糖尿病合併症の進行が速まるため、1日の塩分摂取量を3g以上6g未満に抑えることが目標とされています。ご自身の塩分摂取量を確認し、今後の食品選びの参考にしましょう。

●塩分一覧表

皆さんが普段何気なく食べている食品の塩分量を知ることから始めましょう。

日頃からご飯のお供に梅干しや漬物を食べる習慣がある方は、味付け海苔やふりかけに変えるだけで減塩になります。



●調味料の塩分量

マヨネーズやケチャップは、他の調味料と比べると塩分が少なく、美味しく食べられます。
また、「だしてんねん」は食塩・調味料(アミノ酸等)を使用せず、鰹・昆布・椎茸・煮干の4つの旨みを合わせただしパックで、塩分も少なくオススメです。

塩分1g相当の調味料



減塩醤油だと14g
(小さじ2杯)

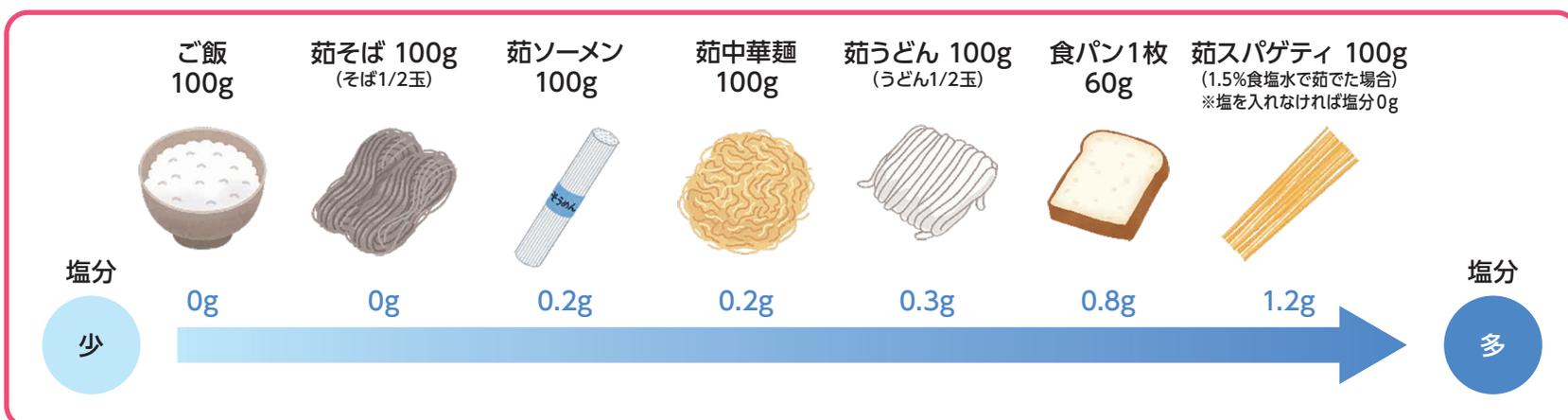
●減塩の工夫

シマヤ だしパック
「だしてんねん」
だし汁100mlあたり 塩分0.04g

- ・酢の酸味を生かして、塩味に代わるアクセントを付ける。
- ・汁物は飲まないか、具沢山の汁にする。
- ・香辛料(辛子、唐辛子、わさび、カレー粉)を使うことで、塩分が少なくても食べやすくなる。
- ・香味野菜(しそ、みょうが、葱、パセリ、柚子、レモン、ごま)の香りで美味しさを引き立てる。
- ・煮干し、かつお、昆布、野菜などでだしをとり、素材の味を生かしてうま味や風味、香りをアップさせる。

●主食の塩分量

うどんやパンは味つけをしなくても塩分が含まれます。ご自身の食生活に合わせて、麺類の汁は残すなどの工夫で減塩しましょう。



●減塩食品との比較

最近のスーパーやドラッグストアには減塩食品が沢山置いてあります。日頃よく食べるものを減塩食品に置き換えてみるのも良いでしょう。

