

生活習慣病の自己管理シリーズ

糖 尿 病

生活習慣病の自己管理シリーズ

生活習慣病

高脂血症

高血圧

◎ 糖尿病

生活習慣病の運動療法

閉塞性動脈硬化症 (ASO)

糖尿病

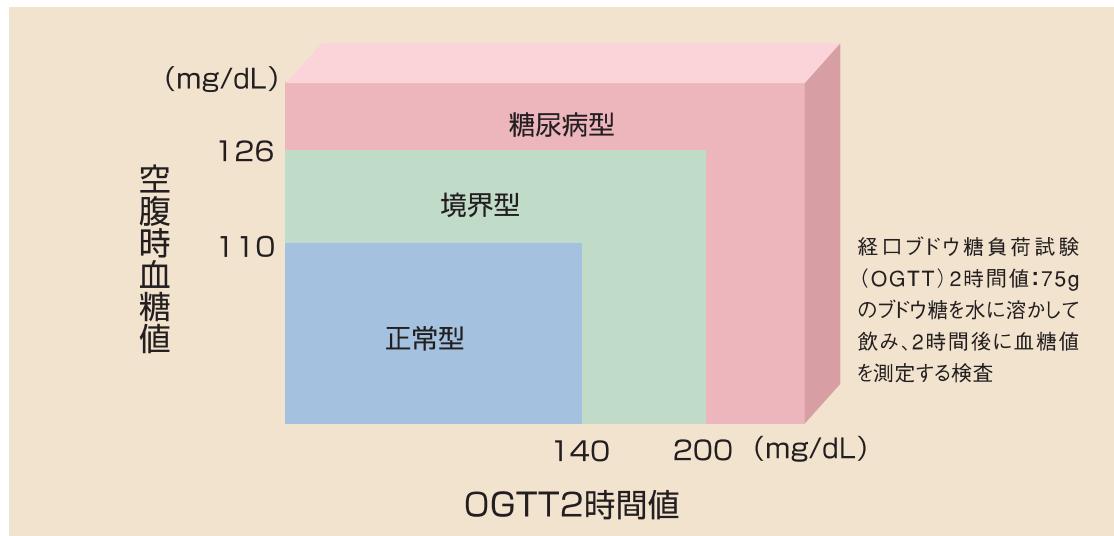
監修:河盛隆造(順天堂大学医学部内科学教授)

● 糖尿病って何?

糖尿病はエネルギー源であるブドウ糖を有効利用させるホルモン(インスリン)の分泌が悪かったり働きが低下している病気です。インスリンを作る胰臓の β (ベータ)細胞が破壊されたために発症する「1型糖尿病」と、肥満や過食などが原因でインスリンの作用や分泌能が低下することにより発症する「2型糖尿病」があります。日本では糖尿病患者の約99%が「2型糖尿病」です。

**空腹時血糖値が126mg/dL以上、
もしくは経口ブドウ糖負荷試験(OGTT)2時間値か
随時血糖値が200mg/dL以上だと糖尿病型です。**

「糖尿病型」が2回確認されると糖尿病と診断されます。



(日本糖尿病学会編・科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2004より作成)

空腹時血糖値のみでは糖尿病型と診断されず、OGTT2時間値のみで糖尿病と診断される人が約半数もいます。

空腹時血糖値が正常でも食後血糖値が高い場合は注意が必要です。

● こんな症状に注意

糖尿病には自覚症状がほとんどありません。下記のような症状がある場合はすぐに医師に相談してください。



尿の量が多くなった



のどが異常にかわく



全身の倦怠感



食べているのに体重が減った

● 糖尿病を放置すると

糖尿病を治療せずに放置しておくと、さまざまな血管障害の危険があります。網膜症、腎症、神経障害は糖尿病の三大合併症といわれています。ほかにも、動脈硬化を促進してしまうために心筋梗塞、狭心症、脳卒中などが起こりやすくなります。また、足の血管に動脈硬化が起きると、血行が悪くなってしまって栄養が届かなくなってしまい、組織が破壊される「壊疽（えそ）」が起こりやすくなります。

● 糖尿病治療の食事

過食や肥満などで低下してきたインスリンの働きを発症前の状態に戻すため、食事療法が基本となります。

適正エネルギーの摂取をこころがけましょう

食べ過ぎると糖を処理するためにインスリンをたくさん分泌しようとして膵臓に負担がかかります。これが長く続ければインスリンの分泌が低下し、さらに働きが低下します。また食べすぎは肥満の原因にもなります。

適正エネルギー摂取量の計算式

$$\text{適正エネルギー摂取量} = \text{標準体重(kg)} \times \text{身体活動量(kcal)}$$

標準体重:身長(m) × 身長(m) × 22

身体活動量:軽い労働(デスクワーク中心) 25~30

普通の労働(立ち仕事など) 30~35

重労働(力仕事など) 35以上

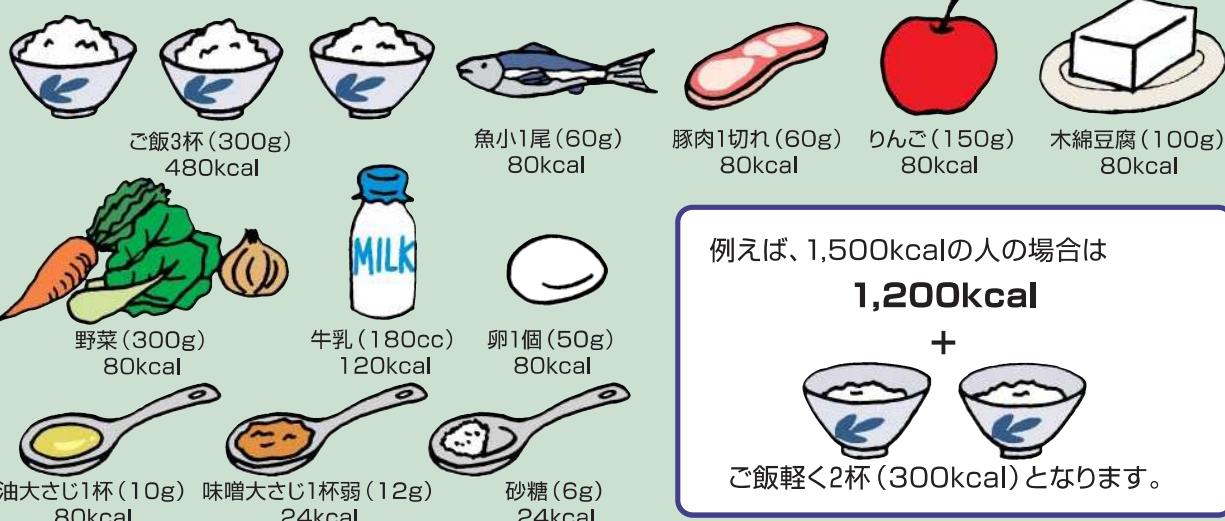
栄養バランスのよい食事をとりましょう

- 食品交換表を活用しましょう (食品の目安量を覚えておくとよいでしょう)
- 1日3食を規則的にとりましょう
- 糖質・脂肪の量を減らしましょう

1単位=80kcal

1日に必要なエネルギーを超えない食品のとり方

1,200kcalの食品構成の例



日常生活をみなおしましょう

糖尿病の予防・改善には食事だけでなく日常生活をみなおすことが大切です。

1 運動は無理せず 続けましょう

運動するとブドウ糖の消費が増え、インスリンの作用が高まります。また肥満の解消にも役立ちます。がんばりすぎると血圧があがってしまうこともあります。まず医師に相談しましょう。

種類:80kcal消費するための運動量

水泳/5分 ウォーキング/20~25分 自転車/10~15分

強度:息がややはすむ程度

時間:強度にもよりますが、1日15~30分
でも、続けることが大切です。

頻度:週1回程度では不十分です。
日常生活に組み込みましょう。



ふだん運動をしない人は、歩数計をつけてみましょう。
目標は1日1万歩！

2 喫煙・飲酒をひかえましょう

喫煙を続けると合併症を起こす危険性が高くなります。今日から禁煙しましょう！
お酒はビールなら1日中ビン1本程度にとどめましょう。



3 休養をとり、 ストレス管理をしましょう

ストレスがたまると、血糖値があがってしまいます。
リラックスする時間をとり、
ストレスをためないように心がけましょう。



4 足の手入れをしましょう

糖尿病になると足の血行が悪くなりがちです。また、神経障害があると、傷ができるても気がつかないことがあります。足を常に清潔にし、毎日観察するとよいでしょう。



● 血糖コントロールの指標と評価

血管障害を防ぐためにも、血糖コントロールを「優または良」に近づけることが大切です。

| 指標 | コントロールの評価とその範囲 | | | | |
|-----------------|----------------|-----------|-------------------------------------|-----------|-------|
| | 優 | 良 | 可 | | 不可 |
| | | | 不十分 | 不良 | |
| HbA1c(%) | 5.8未満 | 5.8~6.5未満 | 6.5~7.0未満 7.0~8.0未満 6.5~8.0未満 | 7.0~8.0未満 | 8.0以上 |
| 空腹時血糖値(mg/dL) | 80~110未満 | 110~130未満 | 130~160未満 | 160以上 | |
| 食後2時間血糖値(mg/dL) | 80~140未満 | 140~180未満 | 180~220未満 | 220以上 | |

(日本糖尿病学会編:科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2004より作成)

● 薬物療法できっちりコントロール

食事療法や運動療法を行っても血糖値が目標値まで下がらない場合は、薬物療法を行います。

1型糖尿病

最初からインスリン注射による治療が行われます。

2型糖尿病



生活習慣の改善、食事療法、運動療法を行っても効果が不十分な場合は、血糖を下げる経口血糖降下薬を使います。経口血糖降下薬でもコントロールが不十分な場合はインスリン注射を行います。**インスリン注射の治療に移行しても、内服薬での治療に戻ることもあります。**

● 低血糖に注意

血糖値が下がりすぎると、低血糖状態（脱力感、異常な空腹感、手足のふるえ、冷や汗など）になり、ひどい場合は意識を失ってしまうこともあります。

対処法: 症状に気づいたらすぐに砂糖、ジュースなどの糖分をとってください。

(α -グルコシダーゼ阻害薬服用中の患者さんではブドウ糖を選択してください)