

# 早めの予防 糖尿病

パートⅡ

健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。  
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

糖尿病で怖いのは、血糖値が高い状態が続くと、  
さまざまな合併症が現れてくることです。

## 糖尿病の合併症って何？

糖尿病の初期は自覚症状がありません。  
しかし、高血糖の状態が続くと、気づかないうちに全身の血管が障害され、やがてさまざまな病気が現れます。

### 《三大合併症》

- 網膜症 — 網膜の血管が破れて出血し、放置すると失明に至ることもあります
- 腎 症 — 腎臓の働きが低下し、進行すると腎不全となり、透析療法が必要になります。
- 神経障害 — 最初に足先のしびれが現れ、進行すると痛みや熱さの感覚が麻痺してきます。そして、ちょっとした傷がもとで、壊疽を起こしたりします。



# 糖尿病治療の基本



糖尿病の治療には、食事療法と運動療法が欠かせません。食事の量を適正に抑え、運動を続けていくと、

血糖値が下がってきます。

生活に取り入れて、きちんと継続していきましょう。

## もっと知りたい! 食事・運動療法

### ◎適正エネルギー量とは?

1日の適正エネルギー量 (kcal)

$$= \frac{\text{標準体重}}{\text{身長(m)} \times \text{身長} \times 22} \times \text{身体活動量}$$

身体活動量は、職種によって異なります。

- ・事務職・・・25～30
- ・外回りの営業職・・・30～35
- ・肉体労働・・・35以上

例) 身長170cmの事務職の人

$$1.70 \times 1.70 \times 22 \times 27 = \text{約} 1720 \text{kcal/日}$$

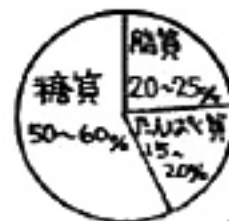
# 食事療法

## 《食事療法のポイント》

- ・適正なエネルギー量を守る  
食事でエネルギーをとり過ぎると、その分血糖値が高くなります。適正なエネルギー量を守ることが大切です。



- ・バランスよく栄養をとる



+ ビタミン  
ミネラル



脂質のとり過ぎは高脂血症などにつながり、動脈硬化を促進する。特に肉類などに多い動物性脂肪は、脂質全体の1/3程度までにする。脂質の摂取量を減らすには、和食中心の食生活に変えることをお勧めします。





# 理想的な食事は和食

糖尿病の食事療法では、量的な制限はありますが基本的には食べてはいけない食品はありません。糖尿病の食事としての理想的なのは和食です。和食には、糖尿病の食事療法の基本が盛り込まれています。

## 1. 栄養素はバランスよく摂取する。



たんぱく質は、肉からだけでなく、魚や大豆、卵などからもバランスよくとりましょう。

## 2. 食物繊維を十分にとる。

食物繊維は、消化、吸収に時間がかかります。そのため、血糖値の急激な上昇を抑えます。

## 3. 主食は米にする。

米には食物繊維が多く含まれており、血糖値の上昇は、パンなどよりゆっくりです。

## 4. 塩分は控えめにする。



塩分のとり過ぎは、高血圧の原因になります。「だし、香辛料、レモン、酢」などの利用を。

## 5. 脂質を控える。

脂質のとり過ぎは、肥満の原因になります。肥満になると、インスリンの働きが悪くなり、血糖値が高くなってしまいます。

## 6. 1日3食規則正しく食べる。

1回にまとめてたくさん食べると、食後の血糖値が上がりやすくなります。間食も避けてください。

## ◎外食する場合

外食した分、1日の摂取エネルギーや脂質を減らしたり、外食で不足しがちな食物繊維を補うなどの工夫するとよいでしょう。

また、外食の場合は、全部食べずに残すなどして、摂取エネルギーや脂質の量を調節する方法もあります。

## ◎アルコールを摂取する場合



アルコールは、基本的には控えたほうがよいが飲んだときは、その分エネルギー量を食事で調節します。

# 食べるときの工夫

## ◎満足感を得るための食べ方

- よくかんでゆっくり食べる。

早く食べると、満足感を感じる前にたくさん食べてしまい、しかも食後の高血糖を起こしやすくなります。

- 食事は飲み物を飲みながら。



食事に水やウーロン茶など、エネルギーのない飲み物を飲むことで、食べ過ぎずに満足感を得られます。

- ごはんは、おかゆや雑炊どろりに。

主食をおかゆや雑炊にすると、エネルギーはそのままだけに、ボリュームを増やせます。

こうした工夫を行うことによって、食事療法をきちんと継続でき、かつ理想的な栄養バランスを保てます。

糖尿病食は合併症を防ぐだけでなく、理想的な健康食でもあるので、ぜひ習慣にしましょう。

# 運動療法

## ◀運動療法のポイント▶

- ウォーキングなどの全身を使う運動を行う。
- 食後1～2時間以内に20～30分程度行う。
- 週3～5回程度行う。
- 少し汗ばむ程度行うとよい。



続けて運動できない場合は、エレベーターを使わず階段を使うなど、短時間の運動を積み重ねても効果的です。

買い物には自転車や車をやめて歩いて行くなど、生活のなかに運動をうまく取り入れるとよいでしょう。

## 食事療法や運動療法を続けるコツは？

1週間に1回は体重を量り、記録するとよいでしょう。体重減少は、血糖値減少の目安の一つにもなります。体重が減っていくと、生活改善を続ける励みにもなります。