

糖尿病

糖尿病と言われたら・・・

糖尿病とは

* 血液に含まれる糖分(血糖)が多くなる病気です。

⇒膵臓から出るインスリンが十分に供給されなかったり、インスリンが出ても細胞に作用が行き渡らないために起こります。

原因は・・・

- * 遺伝
- * 肥満
- * 運動不足
- * 膵臓自体の病気など

診断について

* 血液検査

HbA1c 6.5%以上(世界基準)

→過去1～2か月間の血糖コントロールを知る指標。

血糖値 126mg/dl(空腹時)以上
正常値:70～110

自覚症状

- * 糖が尿に出る(尿糖)
- * 尿の量が増える(多尿)
- * トイレに行く回数が増える(頻尿)
- * のどが渇く(口渇)
- * 水分の摂取量が増える(多飲)
- * 体重減少
- * 疲れやすい

合併症

- * 糖尿病網膜症・・・目の網膜の細い血管に障害が起こり視力低下する。
- * 糖尿病腎症・・・老廃物をろ過する機能が低下。悪化すると、人工透析が必要となる。
- * 糖尿病性神経障害・・・手足のしびれ、痛み。熱さ冷たさに鈍感になるなど。
- * 動脈硬化性疾患・・・狭心症、心筋梗塞、脳卒中など

基本治療

- 食事療法
- 運動療法
- 薬物療法

食事療法

- **自分に合ったエネルギー量を知る。**
(通常男性 1400～1800kcal
通常女性 1200～1600kcal)
- **バランスの良い食事**
(3食バランス良く色々な物を摂取。野菜を多くし、脂質や糖質を控える。食物繊維を多く。)
- **合併症予防のために**
(塩分控える。コレステロール、中性脂肪を増やすような物を控える。例えば、卵、霜降り肉、アイスクリーム、バター、お菓子類など)

一日の必要摂カロリー

- 標準計算

身長(m) × 身長(m) × 22で標準体重を出す。

標準体重に25～30を掛けた数字になります。

* 目標体重から計算するには目標体重に25～30を掛けます。

例) 目標体重が55kgなら

$$55 \times 25 = 1375 \text{kCal}$$

$$55 \times 30 = 1650 \text{kCal}$$

なので、目標体重に対しての必要摂取カロリーは、

1375～1650kCalとなります。

厳密には、性別、年齢、一日の運動量によって算出します。

成人の摂取カロリー

<男女別、年代別、労働別の目安>

- * 軽い：主婦、デスクワークなど
- * 中軽度：営業、立仕事
- * やや重い：一日一時間以上運動する人、農業、漁業など
- * 重い：一日1～2時間激しい運動をする人、宅配業、建設業など

男性

軽い 中軽度 やや重い 重い

20代 2250kcal 2550kcal 3050kcal 3550kcal

30代 2200kcal 2500kcal 3000kcal 3500kcal

40代 2150kcal 2400kcal 2900kcal 3400kcal

女性

軽い やや軽い やや重い 重い

20代 1800kcal 2000kcal 2400kcal 2800kcal

30代 1750kcal 2000kcal 2350kcal 2750kcal

40代 1700kcal 1950kcal 2300kcal 2700kcal

1単位(80kCal)の目安

<主食>

- ご飯 50g(茶碗軽く1/2杯)
- 食パン 6枚切 約1/2枚
- 茹でうどん80g(白玉うどん1/3)

<果物>

- みかん 中2個
- りんご 1/2個
- ばなな 1本

<魚・肉類>

- さば 40g(手のひら1/2枚)
- いか 100g
- ロースハム 40g(2枚)
- 鶏ささみ 80g(中2本)
- 木綿豆腐 100g(1/4丁)
- 納豆 40g(1パック)
- 卵 50g(MS1個)

1単位(80kCal)の目安

- 野菜は300gで1単位

<牛乳・調味>

- 牛乳 120ml
- マヨネーズ 10g
- バター、マーガリン10g
- ゴマ 15g
- 砂糖 20g
- ケチャップ 60g
- みそ 40g

<お菓子類>

- ケーキ 1個で4単位
- 饅頭 1個で2単位
- ポテトチップ 15g1単位

<嗜好品>

- ビール中ビン1本で2.5単位
- 日本酒1合で2.5単位

外食の目安

- * にぎり寿司6カン 6単位
- * カレーライス 8単位
- * かつ丼 10単位
- * 天ぷらうどん 6単位
- * ラーメン 6単位
- * 焼きそば 7.5単位
- * ヒレカツ 5単位
- * ハンバーグ 7単位

- * 酢豚 7.5単位
- * 八宝菜 4.5単位
- * ギョーザ 4単位
- * ミックスサンド 6単位
- * お好み焼き 7.5単位

*お店によって単位は異なることがあります。目安として参考にして下さい。

運動療法

効果

- 血糖値が下がる
- インスリンの働きがよくなる
- 血圧が下がる
- 肥満予防
- 心肺機能がよくなる
- ストレス解消

効果的な運動

• 体重60kgの人が80kcal(1単位を消費する目安)

- 歩行(60m/分)・・・約25分
- 軽ジョギング・・・約10分
- 体操・・・約24分
- 自転車(平地10km/時)・・・約17分
- 掃除(拭く、掃く)・・・約20分

* 運動中に眩暈や動機、手の震え、空腹感、冷汗出現時は中止してください。

薬物療法(経口薬、インスリン注射)

- * 内服や注射は、糖尿病を治すものではありません。食事療法・運動療法は続けましょう。
- * 薬物療法の大事なことは、勝手に止めない、増やさない！また、決められた時間に。

低血糖

* 薬や注射で補ったインスリンの量が、体の必要量を上回った時に起こります。

<例>

- 食事の間隔が空いた時。
- 体をいつもより動かしたとき。
- 食前に運動した時。
- 薬の量を間違えた。など・・・

～症状～

- 空腹感、あくび、悪心
- 冷や汗、動悸、手指の震え、顔面蒼白、
- 意識消失、けいれん、昏睡

低血糖の対処

- * ブドウ糖や砂糖をすぐ摂る。
→缶ジュースは吸収しやすい。ゼロカロリーのも
のは避ける。

<ブドウ糖の目安>

- 缶ジュース1/2～1本。
- 砂糖10～20g

日常で心がける事

- * 体を清潔に保つ・・・歯磨き、深爪はしないようにする、水虫治療、傷や魚の目の手当てなど。
- * 糖尿病手帳と、低血糖に備えてブドウ糖やアメを携帯しましょう。
- * 定期的な検査と診察を受けましょう。