

ちばセンセイの健康ワンポイントアドバイス

まだ残暑が続いていますが、日が落ちるのも早くなり、朝晩は寒くなってきました。風邪を引かないよう、手洗いはしっかりしましょう。今回は糖尿病のタイプについて説明しました。2型の方が最も多く、糖尿病と言った場合には、このタイプを指すことがほとんどです。さて今回は糖尿病の治療についてです。生活習慣病と言っても、生活習慣の改善ではあまり改善しない病気もあるのですが、糖尿病に関しては、生活習慣の改善はとても大切です。薬で良い数値を保つことももちろん可能ですが、治療の肝は生活習慣の改善です。生活習慣の改善というと、食事療法と運動療法になりますが、睡眠不足は糖尿病を悪化させることもわかっています。ですから、規則正しく、早寝早起きというのは、糖尿病の改善にとっても効果的なことです（糖尿病だけではなく、高血圧症にも良い効果があります）食事療法のポイントは6つです。①腹八分目、②食品の種類を多く、③脂肪を控えめに、④食物繊維を多く、⑤三食を規則正しく、⑥ゆっくりよく噛む、です。低糖質・低炭水化物を勧める医師もいます。短期的には糖尿病が良くなるのは確かですが、長期にわたった場合の影響についてはまだ結論が出ていません。数ヶ月程度であれば問題ないと考えて良いでしょう。

エネルギー摂取量は、標準体重と身体活動量で決まります。標準体重は、身長(m)×身長(m)×22です。例えば、身長165cmの人は、メートルで表すと1.65mになるので、 $1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.9\text{kg}$ が標準体重です。これに身体活動量を掛けます。デスクワークが多い方は25~30kcal/kg、立ち仕事が多い方は30~35、力仕事が多い方は35~を掛けます。肥満気味の方は、これよりも低く設定することが多いです。身長165cmで事務仕事の方であれば、 $59.9 \times 25 = \text{約 } 1500 \sim 1800\text{kcal}$ ということになります。

必要最低限のカロリーですので、栄養のバランスは大切です。極端になって栄養失調にならないようにしましょう。一般的には、摂取カロリーの50~60%を炭水化物とします。タンパク質は体重1kgあたり1.0~1.2g、残りを脂質としますが、25%を超えないことが望ましいです。低糖質・低炭水化物にするとタンパク質の量が増えるので、腎臓に負担がかかることになります。

糖尿病の方のほとんどは栄養士さんではありませんから、詳しいカロリー計算は難しいでしょう。糖尿病の方の食事療法の本で、「食品交換表」があります。写真や図表が多いのでわかりやすいです。感覚として、どのようなものかがわかるだけでも十分価値があります。税込みで972円ですので、ぜひ参考にしてみてください。

大楽毛 2-2-27
ちば内科クリニック
院長 千葉 淳
Tel.64-6650