

特集 糖尿病の

食事療法について



私が、ご説明いたします

糖尿病内科

蛭原 賢司

専門は糖尿病、脂質異常などの代謝性疾患です。学生時代はラグビーで体を鍛えていたつもりですが、運動不足のため体幹が弱くなりましたので、春から愛犬(チワワ)に先導されながら、妻と江津湖畔でウォーキングを行っています。

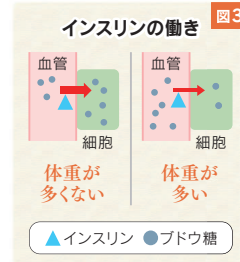
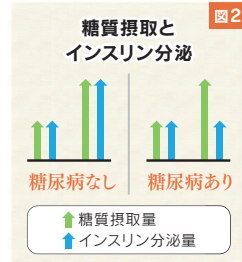
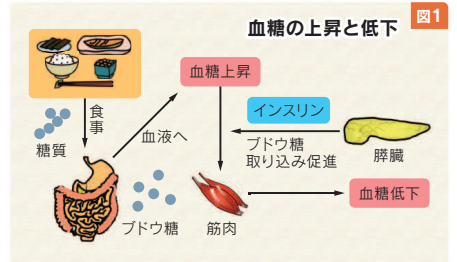


(はじめに)

糖尿病の患者さんは医師から決まって「食事」に注意してください」と言われると思います。その時に何をどう気をつけたらよいだろうと思っただけではありませんか。今回はそんな皆さんの疑問にお答えしたいと思います。

(糖尿病で血糖が上がるメカニズム)

糖尿病とは血糖(血液中のブドウ糖の量)が高くなる病気です。食事を摂ると血糖は上がりますが、膵臓から分泌されるインスリンにより血糖は下がります(図1)。糖尿病の患者さんはインスリンを分泌する能力が低下しているため、一定量以上のインスリンを分泌できません(図2)。また体重が多いとインスリンの働きが悪くなりますので(図3)、食事を摂れば摂るほど、体重が増えれば増えるほど、血糖が高くなってしまいます。



食物中の糖質は胃と小腸で分解されてブドウ糖となり、血液に入ると血糖が上がります。血糖が上がると膵臓からインスリンが分泌されます。インスリンは筋肉などの細胞にブドウ糖を取り込ませて血糖を下げます。

正常では糖質を摂っただけでインスリンを分泌できますが、糖尿病では摂取した糖質に見合うだけのインスリンを分泌できません。

体重が多いとインスリンの働きが低下するため、インスリンの量が同じでも細胞には少ししかブドウ糖を取り込めません。

目標体重(kg)

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times \begin{cases} 22 & (65歳未満) \\ 22\sim 25 & (65歳以上) \end{cases}$$

65歳未満では身長²に22を、それ以上では22~25を掛けます。65歳を超えると背丈が縮んだり、他の病気に掛かっていることが多く、また筋肉量、活動量の個人差も大きいことから、22~25と幅を持たせています。

体重別での分類

目標体重オーバー		目標体重以下	
① 高い血糖	② よい血糖	③ 高い血糖	④ よい血糖

(グループ別の問題点と解決策)

国は年齢ごとに死亡率が一番低い体重を「目標体重」として設定しています(図4)。ここではこの目標体重と血糖を基に4つのグループに分け(図5)、それぞれにおいて食事の問題点と解決策を考えたいと思います。

(1) 体重が多くて血糖が高い

- これは1日の摂取カロリーが多過ぎて、糖尿病の薬を使っても血糖が下がらないことが原因です。単純に摂取カロリーを減らすことで体重が減り、インスリンの働きが改善して血糖が下がりますが、体重減少が大いほど、血糖はより下がりますが(糖質摂取量と同じでも体重が1kg減るだけで血糖の指標であるHbA1cは0.1%低下)、問題点として次のことが挙げられます。
- 無理をした減量はリバウンドを招きやすい。目標とする体重があまりにも現体重とかけ離れていると長続きしない。
- 毎日カロリーを計算しながら献立を考えただけでも、それが苦痛になり、長続きしない。

(2) 食事を減らしたから、果物を多めに摂ったり少々甘いものを食べても構わないだろう。(毛配や給食などでは物足りず、間食をする場合も当てはまります)

- 食事を減らしたため、すぐにお腹がすいてしまいついつい間食をしてしまう。
- 朝ごはんが食べられないので通勤中に菓子パン、スナック菓子、ジュースを口にします。
- 勤務中は食事の時間がないので、空いた時間にスナック菓子やチョコレートをだらだら食べる。
- 同じ糖質でも菓子、ジュース、果物などに含まれるブドウ糖、果糖、ショ糖などの単糖類、二糖類(これは1gで血糖を3mg/dl上昇させます)は、お米や芋の成分である多糖類のデンプンに比べて吸収が速く、より血糖を上げます。1日の摂取カロリーが変わらなくても、血糖を上げやすい糖質を多く摂っているため血糖が高くなっているのです。また運動を行った後は血糖が下がりますが、油断して菓子やジュースを摂ってしまうと、運動前に比べて、かえって血糖が高くなります(図6)。
- 果物は体によいからといって摂りすぎない。芋は糖質が1日1個(量が多い)のみならず1日2個(量が多い)。
- 運動による血糖改善効果を過大評価しない。散歩30分、普通の歩行20分、ウォーキング15分、ジョギング10分それぞれ80キロカロリー消費、80キロカロリー消費する運動を毎日行ってもHbA1cの低下は0.6%程度。
- 食事時間がないときは血糖が上がりにくい糖質をあまり含まない食べ物で代用する。

(おわりに)

自覚をもって根気よく食事療法を続ければ、糖尿病であっても健康的な生活を送ることが出来ます。糖尿病の薬は高価なものも多く、医療費もばかになりません。正しい食事を行うことで、薬が減り、医療費も安くなりますので、今日から実践してみたいかがでしょうか。食事時間がない時に何を食ったらよいかなど、もっと具体的な対策を知りたいときは、担当の医師または栄養士にご相談ください。特に管理栄養士による食事指導を受けてと体重、HbA1cともより改善が得られやすいと言われています。当院には熱心な管理栄養士が複数在籍していますので、いつでも気軽に相談してください。

(2) 体重が多いが血糖はよい

これは糖尿病の薬でよい血糖が得られている患者さんに多く、食べ過ぎて血糖が高くなっても薬を増やせばよいと思っただけが原因です。

- ① グループでは触れませんでした。体重が多いと体についた余分な脂肪から動脈硬化を引き起こす悪玉因子が多量分泌されるため、心筋梗塞、脳梗塞のリスクが高くなります。血糖がよくても命にかかわる病気にかかるリスクが高まりますので、摂取カロリーを減らすことが大切です。食事に関しては①のグループと同様の対策をお勧めします。

(3) 目標体重以下だが血糖は高い

これは1日の摂取カロリーは適量も血糖を上げやすい糖質の摂り過ぎが原因です。このグループの患者さんからは次のような声をよく耳にします。

図4

