



日本に分布する地生ランのシエラネ。褐色の背景と白い唇弁がよく調和しています。平尾 隆

発行 一般社団法人 相模原市医師会

新緑がまぶしい季節となりました。10連休、楽しいイベントが盛りだくさんの方も多いのではないのでしょうか。今回のテーマは「糖尿病」と「白内障」です。どちらも身近な病気ですが、予防・治療を行うことで充実した生活を送ることができます。いつまでも元気に楽しく過ごすことができるよう心がけたいですね。是非ご一読ください。

食事で防ぐ糖尿病



～管理栄養士から見る糖尿病のお話し～

はじめに

糖尿病とは、血液中の糖分（ブドウ糖）が必要以上に高くなってしまいう病気です。これは、すい臓のランゲルハンス島という細胞から分泌される血糖値を下げるホルモンである「インスリン」が少なかったり、うまく効いてくれなかったりなどの「インスリン作用不足」により起こってしまいます。

原因

糖尿病の原因は遺伝の他に、肥満、食習慣の乱れ、高炭水化物（糖質）食、運動不足、生活習慣の乱れなどが挙げられます。

治療の目的

血糖値を上手にコントロールすることで、病気の進行を防ぎ、合併症を予防することが糖尿病治療の目的です。

合併症

血糖値が高いまま放置すると、やがて全身の血管や神経が障害されて、さまざまな合併症を引き起こします。

糖尿病の主な合併症

- 末梢神経障害
- 網膜症
- 腎症
- 動脈硬化
- 感染症
- 歯周病 ..etc



糖尿病の食事療法



糖尿病の食事療法で食べてはいけない食品というのは実はありません。いわば「バランス栄養食」といったところでしょうか。1日に必要なエネルギー量を理解して①炭水化物②たんぱく質③脂質④ビタミン⑤ミネラルを過不足なく取る事が大切なのです。

糖尿病治療（予防）のコツ

～血糖値を上げにくくする食べ方～

- 良く噛んでゆっくり食べる
⇒糖質の吸収もゆっくりとなり、血糖値の上がりも抑えられます。特に副菜（野菜）・主菜（肉・魚）・主食（ごはん・パン）の順番で食べると効果的です。
⇒良く噛む事で満腹感を得られやすくなります。
- 1日3食規則正しく、時間と量を守る
⇒間食やまとめ食いは血糖値が上がりにやすくなります。
⇒遅い時間の夕食は睡眠時の血糖が高くなりやすくなります。
- 1回の食事は量を守り、バランス良く食べる
⇒1回の量が多いと血糖値が上がりに、体重も増えがちです。
⇒炭水化物（糖質）に偏った食事には特に注意しましょう。
⇒1日30品目の食品を取ることを目標にたくさんの食材を。

おわりに

食事療法は、薬物療法、運動療法と並ぶ糖尿病治療の3本柱の1つと言えます。特に食事療法は糖尿病治療の土台となります。食事療法と運動療法が上手くいった結果、薬物療法は必要なしといったケースもあります。腰や膝の慢性的な痛みのために積極的な運動療法は行えない、というケースも想定できます。しかしながら、食事療法は全ての患者さんが行う事が可能であり理想なのです。生涯を通じて行う食事療法は、とても大切なものなのです。



(相模原市栄養士会 ばん 義幸)

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。

	午前9時	午後1時	午後5時	午前9時
平日	電話受付時間			
土曜日	電話受付時間			
休日	電話受付時間			

市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行っておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については**休日急患歯科診療所** ☎042-756-1501へ(ウェルネスさがみはら2階)
- ◇服用している薬がある場合は、**お薬手帳**もしくは処方された薬をお持ちください。

