

糖尿病の治療について

—まず自分の生活習慣を知ろう

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 倉敷生活習慣病センター

診療部長 青山 雅



生活習慣病の代表的な疾患は糖尿病です。現在、テレビやインターネットなどで、「この食べ物が血糖値を下げる」、「これを飲むと血糖値が下がる」などいろいろな情報が氾濫しています。皆さんがやらなければいけないことは、自分はどんな生活習慣をしているか、改めて考えることです。では、まず基本的な生活習慣から考えてみましょう。

1、起床時間、就寝時間と食事の時間、睡眠時間

皆さんは何時に起きていますか？朝食は何時に食べますか？昼食は何時に食べますか？夕食は何時に食べますか？寝る時間は夕食後何時ですか？何時間睡眠時間をとっていますか？食事時間が不規則の場合、夕食が遅くてすぐ寝てしまう場合、睡眠時間がいつもより短い場合、床に入ったけれど眠れなかった場合などに糖尿病患者さんの血糖値が悪化する傾向にあります。

2、仕事の種類が事務系か、立ち仕事か、重労働か

仕事が体を動かす仕事から急に事務系の仕事に変わる、あるいは事務系の仕事から急に歩き回る仕事になったり

すると、食事時間や食事量、間食が増えるなどで血糖値が変動します。仕事で動いていることも運動に換算されませんが、戸外を歩く、ジムに行くなどを運動と考えて疲れているのに実行すると、更に疲れたり、足腰が痛くなったります。家事労働17分が、軽いジョギング10分と同じに換算されるので時間のない時は、家事や入浴で済ませることもできます。また、1日7000歩から1万歩が目標といわれていますが、まず自分がどれだけ歩いているかチェックすることが大事です。目標に達していない人でも、今より1000歩増やすだけで、血糖コントロールは改善するといわれています。足腰の痛い人は、慎重に動いてください。

3、自分は1日どれくらいの水分をとっているか把握する

よく、1日に3ℓも4ℓも水分をとっていたり、反対に冬になつたので寒いので水分をとらなくなつたりされる方がいます。糖尿病患者さんがとっている水分は、水、お茶、砂糖の入っていないコーヒーなどが基本です。夏に清涼飲料などをよく飲む方がいますが、半分にうすめたりして飲むのを勧め

します。塩分の補給には、漬物二切れ、梅干し半分、また、澄まし汁などを飲んでいただくのと脱水症の予防になります。うどんの汁は半分捨ててお湯を足す、ラーメンの汁は3分の1残してお湯を足してのめば、塩分のほか、アミノ酸も摂取できます。まず、自分は、夏や冬にどれだけ水分をとっているか把握することをおすすめします。明日から、測ってみましょう。心臓の悪い人は800mlくらいに制限されることがありますが、最低、1000mlくらいは飲みたいものです。

4、おしっここの回数は1日何回でしようか。

昼に何回行きますか？夜は何回行きますか？おしっこに行つたらすぐに出ますか？おなかに力を入れないと出ない人は、神経因性膀胱、前立腺肥大がある人です。また、頻繁にトイレに行きたい、水の音を聞いたらおしっこが出るしまう人は過活動膀胱のことがあります。処方されるお薬は全く違うので正確にお医者さんにお話ししましょう。

5、お米、パン、うどんなど、あなたは糖質をどれだけとっていますか？

糖質制限食が話題になってから、糖

尿病患者さんも関心を持たれている方が増えているようです。糖質制限に飛びつく前に、まず、自分が1食にどれだけのご飯を食べているか測ってみましょう。糖尿病の薬は、血糖降下薬なので、糖質ゼロにすることはお勧めしていません。ご飯なら1食100gは食べるように指導しています。またどうしても夕食が遅くて、食べたあとにすぐ寝てしまう人には、野菜とタンパク質を多く食べるように指導しています。

さあ、いろいろ考えてきました。改めて考えてみると、自分のことはよくわかっていませんね。糖尿病の食事療法、運動療法は、治療を始める前に自分がどんな生活習慣か把握する。「自分を知る」ということから始めないと、体重は減ったけれど、筋肉が減ったり、血糖値がかえって上がったりします。尿病患者さんは正常の人とは糖質の代謝が違うので、正常の人にはいいということが必ず自分に良いとは限りません。人にいいということが自分に良いかどうかじっくり考えることが大事です。