

1. 20 歳以上の 6 人に 1 人は糖尿病 or 糖尿病予備軍

糖尿病の原因はさまざまです。数の多い 2 型糖尿病の場合、食べ過ぎ、運動不足、ストレスなど生活習慣が大きく関係しています。厚生労働省が発表した“平成 18 年 糖尿病実態調査”では“糖尿病が強く疑われる人は約 820 万人、“糖尿病の可能性を否定できない人は約 1050 万人と報告されています。糖尿病が怖いのは、多くの合併症を引き起こすからです。しかし、きちんとコントロールすれば糖尿病でない人と同じように楽しく人生が送れます。計 5 回にわたって、当院でのとりくみ、治療法についてお話ししていきます。また、各連載に、当院栄養科からのメッセージもお届けします。是非ご活用下さい。

2. 症状は？

“健診で血糖が高めといわれたけど、症状がないから大丈夫”と考えがちですが、多少血糖値が高いくらいでは全く症状はありません。血糖が高くなると、下の絵のような症状が表れます。早めに受診してください。

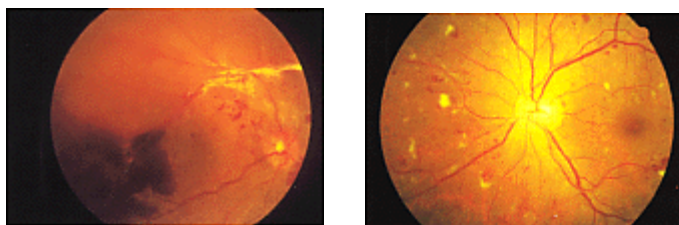


特有の合併症

糖尿病には、神経障害、網膜症、腎症といった、特有の合併症があります。

神経障害は比較的早くから現れ、足のしびれ・痛み・つり・冷え・ほてりや、立ちくらみ、下痢や便秘、残尿感、勃起障害などがあります。

網膜症は眼の奥底にある網膜の血管がつまったり出血したりする病気です。年間 3,000 人以上が失明し、失明の最大の原因になっています。早期には自覚症状がなく、下の写真のようにひどくなってやっと“何となく見にくい”と感じます。進行すると、レーザー治療や手術をしなくてはなりません。定期的に眼科を受診してください。



進行した糖尿病性網膜症の眼底写真：
軟性白斑、黄斑症などの所見が見られる

腎症は、糖尿病になって 10～15 年たつと出現します。体がむくみ、老廃物を尿として排泄できなくなり体にたまってしまいます。そうなると透析が必要になってきます。新たに透析を開始する糖尿病患者さんは、年間 1 万人を超えます。透析患者の 1 番の原因が糖尿病です。

その他の合併症(動脈硬化の危険因子)

糖尿病は、動脈硬化を進めます。狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症(足の動脈硬化)が起こりやすくなります。下の写真が壊疽(えそ)です。切断する患者さんもいます。



血管閉塞を伴う潰瘍→わずか1週間でミイラ化

糖尿病と食事



糖尿病と言われたなら何に気をつけるの？

栄養科からです。糖尿病の食事療法で大切なのは「適量」と「バランス」です。

糖尿病の食事の基本

1. 適正なエネルギー量の食事
2. 朝食、昼食、夕食の3食を食べる(重要)
3. 食品の種類を出来るだけ多くとり、バランスの良い食事内容にする
4. ゆっくり良く噛んで食べる



食事カロリーのきめ方

まず標準体重を求めます。標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

次に必要エネルギー量を計算します。エネルギー量(kcal) = 標準体重 × 身体活動量
(活動量に応じて決まります。普通は25~30をかけます)

(例) 身長 170cm : 標準体重(kg) = 1.7 × 1.7 × 22 = 64、エネルギー量(kcal) = 64 × 30 = 1920

身長 160cm : 標準体重(kg) = 1.6 × 1.6 × 22 = 56、エネルギー量(kcal) = 56 × 30 = 1680

食事療法で指示されるエネルギー量は、それ以下にしなければならないというより、それだけは食べないといけない量です。指示されたカロリーの中で、三大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)のバランスを考え、ビタミン、ミネラルも過不足のない食事をとる事が糖尿病の食事療法です。糖尿病には食べてはいけないものは特にありませんが、糖尿病が治る食べ物もありません。食べ過ぎず、少なすぎず、バランスの取れた食事をしましょう。

次回 第2回 糖尿病指導外来を始めて

2008年9月18日発行予定

この内容は、名古屋掖済会病院ホームページでもご覧頂けます。

えきさいかい

検索



unite for diabetes

11月14日 世界糖尿病デー