

2008 年度第 2 期 **糖 尿 病**
第 2 回 尿糖が出ていなくても糖尿病・・・？
中央検査部 佐藤 仁美技師、栄養科

2008 年 9 月 18 日発行

1.尿糖と血糖について

糖尿病と尿糖は文字がひっくり返っただけなので、尿糖が出ることが糖尿病だと思っている人がいます。しかしこれは、間違いです。

糖尿病でも尿糖が出ていない場合もあります。逆に尿糖が出ていても糖尿病でないこともあります。

尿に糖(ブドウ糖)が含まれると『尿糖が出る』と言います。

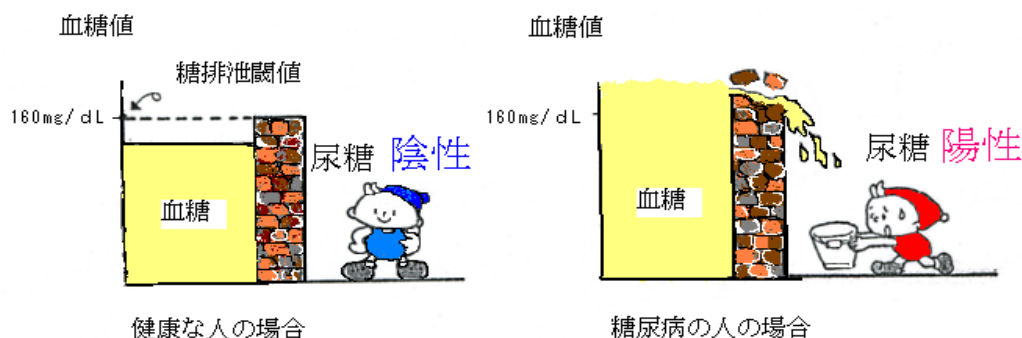
一方、血液中の糖を『血糖』と言い、その量を「血糖値」と言います。

通常、血糖値が一定限界を超えると、腎臓から糖が尿中に排泄されます。この一定限界のことを腎の尿糖排泄閾値と呼び、血糖値 160～180mg/dl とされています。

通常、健康で「血糖値」が正常であれば、『尿糖』が出ることはありません。

ところが、「血糖値」が 170mg/dl 前後になると、尿糖が出現する事態が生じます。人の身体のしくみがそうなっているのです。

したがって、尿糖を測定することによっておおよその血糖値を予測することができます。



尿糖 (－) ならば、血糖値は 160-180mg/dl より低い

尿糖 (+) ならば、血糖値は 160-180mg/dl より高い

この値を目安に毎日の尿糖をチェックし、自分で血糖値をコントロールしていきましょう！

2.糖尿病の診断はあくまで「血糖値」

例えば、空腹時の血糖値が 140mg/dl ならば糖尿病を疑いますが、この時、尿糖は出ていません。また、食後 2 時間で 180mg/dl ならば糖尿病とはまだ判断されませんが、この時尿糖は既に出ていることになるのです。

健康人 (正常時) の血糖値 空腹時 110mg/dl 未満 食後2時間 140mg/dl 未満

糖尿病と診断される血糖値 空腹時 126mg/dl 以上 食後2時間 200mg/dl 以上

3.家庭でもできる尿糖測定

尿糖を測定できる試験紙が薬局でも市販されているので、それを使って簡単に家庭でも尿糖を測定することができます。尿糖検査は、血糖値を知る機会がなくても簡単にチェッ

クできるという意味では大切です。

尿糖も血糖と同様に食事の影響をうけます。しかし正常であれば、食後といえども尿糖は出ません。

自分は大丈夫だと思っている人でも食後 1~2 時間後に尿に試験紙をつけてみましょう。反応があるようならば要注意！

【参考資料 糖尿病 NET 糖尿病とは「基礎編」、スズケン 糖尿病あらかると 等】

糖尿病と食事

外食する場合に注意することは？



食事療法をしている場合、外食することはあまり好ましいことではありませんが、とくに外で働いている方は、外食せざるをえないこともあり、外食を無視した食事療法はあまり現実的ではないかもしれません。

【外食メニューの特徴は】

1. 高カロリーなものが多い。
2. 炭水化物や脂質が中心で、野菜が少ない。
3. 味付けが濃い。
4. メニューを見てもどんな食材が使われているのかわかりにくい。

このような点を考慮して、次のようなことを心掛けましょう。

【外食する時のポイント】

- ・ 一日の必要エネルギー量の約 1/3 を目安に。一食分の合計エネルギー量で、残す量や食べる量を加減します。
- ・ 毎日同じようなメニューを食べない。
- ・ 一品メニュー(丼物や麺類など)よりも、野菜も添えられた定食メニューを選ぶ。
- ・ 一品メニューを食べたら、牛乳・果物を補う。
- ・ 肉の料理は脂身をできるだけ残す。
- ・ 甘い飲み物やデザートはとらない。
- ・ しょうゆ、ソースは料理の味をみてから控えめに。
- ・ 麺類は汁を全部飲まない。
- ・ 野菜、とくに緑黄色野菜の不足は、他の食事で補ってたっぷり食べるようにする。



愛知県では、糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防のために、食生活に注意している方でも安心して外食できるよう栄養成分表示の普及を図っています。次のようなステッカーのある飲食店にはメニューに栄養成分の表示を行っていますので参考にしてください。



お詫び：前回予告と内容が異なることをお詫び申し上げます。

次回 第3回 糖尿病看護外来スタート 看護部 溝邊 絢子(みぞべ あやこ)看護師
2008年10月6日配付予定
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