国民病といわれるほど患者数が多い糖尿病は、誰もがかかる可能性のある病気といえますが

一方でどのくらいの人がその特徴を正しく理解できているでしょうか

糖尿病のある人でも曖昧な知識や自分勝手な解釈で間違った治療法を行っている人もいます。

糖尿病予備軍を含めると2000万人以上とされています

日本の糖尿病人口は

推計で1

糠糠 糖尿病と見えざる敵

【第8回 NG行動から学ぶ正しい治療法】



症状がないからと安心せずに、病院を受診し、 生活習慣の改善に取り組みましょう。



正しい方法で治療を継続すれば、合併症を防いで 健康な人と変わらない人生が送れます。

うしいは「健康な人と変わらない」(多)



網膜症や腎症、心疾患など様々な合併症が起こり、 通常の生活が困難になってしまうことも……。

て正しいやり方で治療を継続

間違った方法や自分

い情報だけを信じ

が治療開始のタイミング、そし

うことです。そのカギとなるの

人生を送れると

〈突然の体重減少に注意〉

糖尿病は、最初は無症状でも放置する と「のどの渇き | 「多尿 | 「倦怠感 | など の症状が現れます。中でも「体重減少」 は要注意です。人が生きていくために は、ブドウ糖を利用してエネルギーをつ くる必要がありますが、糖が細胞内に 取り込まれないと血管の中にブドウ糖 があふれてしまうことに。この状態を「高 血糖」といい、不足したエネルギーを筋 肉や脂肪を分解して補うようになるため、 体重が減少してしまうのです。

治療の基本となるのです。



と呼ばれる糖尿病ですが、だか ことから「サイレントキラー 疾患を引 に進行し、命にかかわる重大な 症状がなくても知らない間 き起こすこともある

ゴールは「健康な人と変わらな もありません。糖尿病治療の らといって怖がり過ぎる必要 いれば、糖尿病があっ つまり血糖管理をしっ

療を開始し、悪化を防ぐことが こそ、できるだけ早い段階で治 のも糖尿病の特徴です。 と元の状態に戻すのが難し 「血糖値が高め」の段階で治療 トすることが大切と

境界型の段階から動脈硬化は なってしまいます。「例えば なくても知らない間に進行し が後回しになったり放置した の意味でも、糖尿病になる前の な合併症を引き起こしやす 年以内に糖尿病になる確率 から」「特に症状があるわけで ます。そのため、今までと同じ まさにこれが最初に陥り もないし」などの理由で、治療 非常に高くなり、さらには様々 いワナです。糖尿病は、症状が ような生活を続けていると、数 する人は少なくありません。 P





よこた内科クリニック(兵庫県)

横田一樹先生

その後の明暗を分ける

健康診断で「血糖値が高

われても、「今は仕事が忙し

よこた・かずき 2003年神戸大 学医学部卒業後、同大学附属病 院入局。住友病院、高砂市民病 院内科医長、石井病院内科医長 兼透析室長などを経て、17年よこ た内科クリニック開設。医学博士。 日本糖尿病学会専門医・指導医、 日本糖尿病協会糖尿病認定医。

2023 Spring Doctor's eye

と判断で、糖尿病とつき合って 果は得られません。正しい知識

田原直子=イラスト 緒方浩二(本誌)=取材・文

2023 Spring Doctor's eye



NG行動から学が正しい治療法

【運動】

NG! いつも仕事でたくさん歩いているので、 追加で運動療法をする必要はないと思うのだけど……。

> 有酸素運動とレジスタンス運動を 組み合わせるとより効果的です。

普段から歩く習慣があるのはとてもよいことです。それに加えて、レジス タンス運動(筋力トレーニング)を組み合わせて行うと、より治療効果が 上がることも分かっています。運動が続かないという人は、うまく生活の 中に運動を取り入れることがポイントです。座って過ごす時間を減らし て家事をキビキビこなしたり、移動の際もエスカレーターではなく階段 を使ったりと、体をこまめに動かす習慣を身につけましょう。

有酸素運動 ウォーキング/ジョギング/水泳/サイクリング など

レジスタンス運動 腹筋/腕立て伏せ/スクワット/かかとの上げ下げ など







しっかり運動した後はお腹が減るので、 運動後は多めに食べています。

どうしても食べたい時は、食事の内容を工夫しましょう。

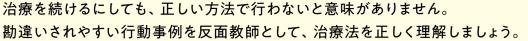
適正な食事量と運動量に慣れることが大切なので、本来は運動した 際も通常の量が望ましいです。ただ、あまりに我慢し過ぎるのもストレ スがたまる一方なので、時々は頑張った自分へのご褒美として多めに 食べるのもよいかと思います。そうした場合には、炭水化物ではなくタ ンパク質を多めに摂るなど、食事の内容を工夫しましょう。



サウナで減量しているので、運動はできているはずです。

サウナは運動とは違うので、正しい運動療法を行いましょう。

確かにサウナに行くと体重が減るかもしれませんが、それは汗で体内の水分が減っ ているだけなので、残念ながら運動にはなっていません。正しい減量とは体脂肪 を減らすことなので、やはり適切な運動療法を行うことが大切です。趣味でサウ ナに行く場合は、しっかり水分補給を忘れずに。糖尿病の薬をのんでいる場合 は低血糖になりやすかったりもするので、一度主治医に相談してみてください。





【食事】

NG¹食べることが好きでお酒を飲む機会も多い。 食事療法はあきらめて運動療法で血糖管理をしようと思います。



食事療法と運動療法は別物と考え、 バランスよく取り組むようにしましょう。

糖尿病治療の3本柱が食事・運動・薬物療法です。 中でも食事療法と運動療法は最も重要で基本とな る治療法。この2つがしっかりできていれば薬を使 わなくても血糖値を管理することができますが、逆 にどちらかが欠けてしまうと改善は望めません。い くら運動を頑張っても、食べ過ぎていては血糖値は 下がらないので、まずは自分にとって適正なエネル ギー量を知ることが大切です。

\ 自分に合った適正エネルギーを把握しよう /

1日に必要な適正エネルギーの計算方法

適正エネルギー: 日標体重×身体活動量

〈身体活動量の目安〉(kcal/kg)

- やや低い (デスクワークが主な人) ……25~30
- 適度 (立ち仕事が多い職業) ……30~35
- ●高い(力仕事の多い職業) ……35~

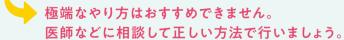


NG: 1日のエネルギー摂取量は守っていますが、 一度にたくさん食べて満腹感を味わいたいので、 1日2食にしています。

空腹時間が長くならないように1日3食を心がけましょう。

食事を2回に減らすと、どうしても食事と食事の間の空腹時間が長く なるため、次に食べた時の食後の血糖値が過剰に高くなってしまいま す。たくさん食べたい場合は、野菜の量を多くしたり、よく噛んで満腹 感を得やすくしたりと、1日のエネルギー摂取量が増えないようにして、 工夫しながら1日3食を心がけましょう。

炭水化物が血糖値を上げると聞いたので、 主食を摂らない食生活に変えました。



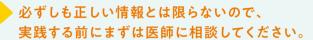
糖質は体にとって大切なエネルギーになりますが、タンパク質や 脂質と比べ血糖値への影響が大きい栄養素です。そのため、糖 質制限は血糖管理に効果があるといえますが、だからといって 炭水化物を一切摂らないなど過剰な糖質制限は、低血糖を引き 起こす可能性もあるので注意が必要です。医師や管理栄養士に 相談しながら適切な方法で行うようにしてください。





【生活習慣】

白分に合う治療法を見つけるために、 インターネットの情報も積極的に実践している。



インターネットの普及により、新しい情報も簡単に入手できるようになりましたが、 それらの中には科学的な根拠がない情報も少なくありません。すぐに飛びつい たりせず、気になる情報があれば主治医などの専門家に相談するようにしてく ださい。健康食品やサプリメントなどを使う場合も、普段のんでいる薬によって は副作用を引き起こすことがあるので、主治医に伝えるようにしましょう。





食事や運動をしっかりやれている自信があるので、 特に自分で体重を測ったりはしていない。

体重は健康のバロメーター、毎日測る習慣をつけましょう。

普段の食事・運動療法がきちんとできているかを確認する最も手軽な方法が 体重測定です。特に糖尿病は肥満との関係が深い病気なので、目標体重を 目指して取り組むようにしましょう。測定条件が同じになるように、毎日決まっ た時間やタイミングで測ることもポイントです。また、糖尿病のある人は高血 圧が多いことも知られているので、体重に加えて血圧も測るのがよいでしょう。

あなたの声を聞かせてください

糖尿病について皆さんの 悩みや疑問、困っていることなどを お聞かせください。

特集「糖尿病と見えざる敵」シリーズでは、今後も 皆さまからのリアルなお声をもとに様々な観点か ら糖尿病についてお伝えしていきたいと考えてい ます。ぜひ、ご意見・経験談等をお聞かせください。

drseve@ilds.co.ip

※お寄せいただいたものは、個人が特定できない形で本誌に掲 載させていただくことがあります。それ以外で外部に公開され ることは一切ございません。利用後は編集室が責任をもって 破棄いたします。

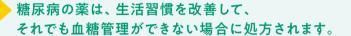
※疾患に関するご質問等について個別の回答はできかねます ので何卒ご了承ください。

一人ではなく、周囲の協力も得ながら治療継続へ

糖尿病は、治療を中断することなく、継続して取り組むことが何より も大切です。それをサポートするための1つのツールとして横田先生が おすすめするのが、日本糖尿病協会発行の「糖尿病連携手帳 | です。 「手帳には、体重や血糖値などの他、眼科や歯科などの検査結果も 記録できます。様々な医療機関が連携しながら診ていくことができ るので、患者さんも安心して治療を続けてほしいと思っています |。 糖尿病がある人の中には、「生活習慣が悪いから糖尿病になったと思 われそう」などの理由から、自分が糖尿病であることを周囲に隠して いる人も少なくありません。横田先生は「糖尿病は生活習慣だけが原 因ではないので、社会全体の糖尿病に対する偏見をなくしていくこと が必要です。患者さんも病気になることが恥ずかしいこととは思わず、 家族など周りの人たちの協力も得ながら取り組んでいくことが、長く 治療を続けていく上では大切になります | とメッセージをおくります。

【薬】

NG! 食べたり飲んだりが好きなので、 糖尿病の薬を出してもらおうと思っています。



副作用

初めて糖尿病と診断された人の中には、糖尿病は薬で治療するものと 思っていたり、薬をのまなくて大丈夫なのかと心配されたりする人もい ます。しかし、糖尿病治療の基本は食牛活の改善と適度な運動です。 薬さえのめば今まで通りの生活を続けていいということではないので、 薬だけに頼らずにしっかりと生活習慣の改善に取り組みましょう。



怖くないの? 使わないほうが しいんじゃない?

NG!

副作用が怖いので自分で薬の量を減らしています。

自分の判断で薬の量を変えると、 本来の効果が得られなくなってしまいます。

患者さんの中には、副作用を心配して自己判断で薬の量を減らす人も います。しかし、薬は正しくのまないと十分な効果を得ることはできま せん。確かに、血糖値を下げる薬などを使用すると、どうしても低血 糖が起きる可能性はあります。だからといって副作用にばかり目を向 けるのではなく、薬の効果などメリットを正しく理解することが大切です。 どういう状況で低血糖になりやすいのか、またなった時の適切な対応 など、事前に医師に相談・確認をしておきましょう。

インスリン療法は一度始めると一生続くと聞いたことがあるので、 できる限り先延ばしにしたい……。

インスリン注射は一生続けないといけないものではなく、 適切なタイミングで使用することが大切です。

インスリン療法は、途中で中止できない最終手段と思われがちですが、決してそん なことはありません。例えば、高血糖で病院を受診した糖尿病初期の患者さんに、 インスリン注射をすることでインスリンを分泌する膵臓を休ませてあげて、高血糖が 改善されたらインスリン注射を中止するという方法も珍しくはありません。誤った情 報で過度に不安がらずに、適切に利用することが大切です。