

# オレンジ TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。

疾病シリーズの第3弾として、今月と来月にわたり「糖尿病」についてご説明したいと思います。

## 糖尿病について 1

### 1. 糖尿病とは?

すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが悪いため、体内に取り入れられた栄養素(食べ物が消化されたブドウ糖)が上手に利用されず、血液中のブドウ糖(=血糖)が多い状態です。

### 2. 種類

- 1型糖尿病  
インスリンを分泌するすい臓のβ細胞が破壊され、インスリンが不足することにより生ずるタイプです。  
患者さんの約3~5%を占めます。
- 2型糖尿病  
生まれつきインスリンの量が少ないなどの遺伝的要因に、過食や運動不足が加わり生ずるタイプです。  
患者さんの約95%を占めます。
- その他  
他の病気が原因の場合や、妊娠で起きる糖尿病もあります。

### 3. 合併症について

糖尿病の三大合併症は…

- 網膜症 成人失明原因の第2位
- 腎症 透析導入の原因の第1位
- 末梢神経障害 四肢切断原因の第1位

糖尿病の本当の恐ろしさは「合併症」です。いずれも、ゆっくりと進行しますが、重症化するととても怖い病気です。

### 4. 検査・診断について

診断は「空腹時血糖値」「ブドウ糖負荷試験※」「随時血糖値」の検査値や症状により判定します。

早期発見・早期治療のために、定期診断を受けましょう。

※一定量のブドウ糖液を飲んでもらい、一定時間後に血糖値を測定し判定する試験方法。

来月は治療に使うお薬の紹介と気をつけるポイントについてご説明します。



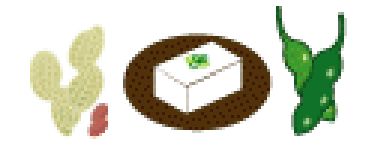
# 糖尿病の 予防に、 改善に!

## 今日から出来る食事のポイント①

糖尿病予防、または改善のポイントは「適正なエネルギー量を守りバランス良く栄養をとる」ことです! 栄養バランスについては「糖質・たんぱく質・脂質」の割合がそれぞれ決められています。慣れない人にはなかなか難しいようです。

そこでお勧めなのが「孫はやさしい(ま・ご・は・や・さ・し・い)」の活用です。これは医学博士の吉村裕之先生が提唱されているバランスの良い食事の覚え方です。昔から日本にはおなじみの食品の頭文字なのですが、皆さん分りますか? 外食の際や献立を考えるときに、ぜひ参考にしてみてください。

## 「まごはやさしい」の食材とその栄養



ま

「豆類」  
豆腐、大豆、納豆など。  
高たんぱく質、コレステロールは0、各種のビタミンやミネラルを含みます。

ご

「ごま」  
たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ミネラルがたくさん入っています。

は

「わかめなどの海藻類」  
水溶性食物繊維、ビタミン、ミネラル、鉄分が豊富です。

や

「野菜」  
ビタミン、ミネラルたっぷり。色々な種類の野菜をたっぷり食べましょう。

さ

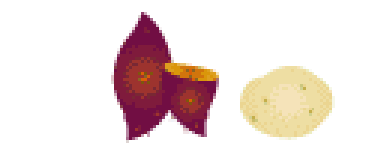
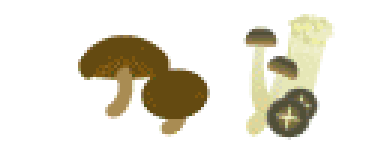
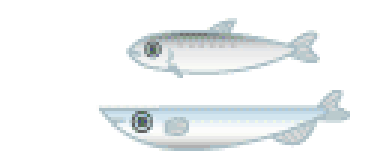
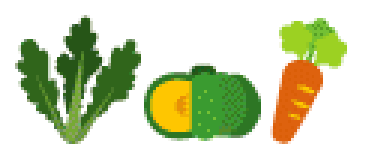
「魚」  
肉に含まれる飽和脂肪酸は、摂りすぎると血中コレステロールを上げ、動脈硬化に繋がります。対して、魚に含まれる不飽和脂肪酸には、血液をサラサラにする効果があります。どちらも脂肪なので摂りすぎには注意が必要ですが、生活習慣病が気になる方には、肉より魚を優先的に摂るようにお勧めします。

し

「しいたけなどのきのこ類」  
骨粗鬆症予防に欠かせないビタミンDを含みます。

い

「芋類」  
熱に壊れにくいビタミンC、血圧を下げる働きのあるカリウムが豊富に含まれています。



以上の食品は、栄養たっぷりであると同時に、献立に取り入れやすく、日本人なら飽きにくい食品ばかりですね。この機会に和食の良さを見直しましょう!

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。