

患者会支援チームの紹介

5階病棟 看護師

岡田 明美

(糖尿病療養指導士)



偉大な内科外来の顔「加藤看護師」に代わり8月18日から内科外来に移動になりました。これから、加藤看護師の分まで張り切りたいです。よろしくお願いします。

臨床検査技師

北岡 宣信

(糖尿病療養指導士)



いつもは検査室で皆様の血糖やヘモグロビン A1cなどを測定しています。患者様と接する機会はそう多くありませんが、ウォークラリーなど糖尿病に関するイベントに度々参加していますのでよろしくお願いします。

管理栄養士

宮崎 理恵

ウォーキングや料理教室などは、私にとって栄養指導以外で患者さんと交流できるとても楽しく貴重な時間です。これからも患者会のイベントに積極的に参加していきたいと思えます。

この人に聞く!

「糖尿病の食事とおやつの食べ方」

栄養課長補佐

(管理栄養士)

佐伯 浩子

「糖尿病食」というと、特別な治療食を食べ続けるというイメージがありますが、1日3回主食・主菜・副菜を揃えて、バランスよく規則的に摂ることで、「食べ方」と「食べる量」に気を配れば特別な食事ではありません。

食物に対する血糖の応答は「インスリンの分泌する能力」、「インスリンに対する抵抗性」、「インスリンの分泌パターン」によって一人一人違います。低カロリーの食事さえ摂っておればいいのだろうという考え方では血糖値を正常にすることはできず、対策としては不十分です。

例えば、1日2食で指示されたカロリーを摂ると、1回分として食べる量が多くなるため、その分、高血糖(食後高血糖)になりやすく、この状態が不定期に続くと、高血糖の時間とそうでない時間とのバランスが崩れ、血糖値の変動が起きやすくなり、やがては正常範囲に収まらなくなってしまいます。

さらに、間食(例えば3時のおやつ)をしている方は血糖値が下がりきらないまま夕食になり、就寝中も高血糖状態が続くこととなります。でも、どうしても間食を止められない人は・・・

- ①日中に食べるならその後、歩きに行く。
- ②夕食後に食べるなら、食事の指示量の中でやりくりする(2単位まで160kcal)
- ③毎日食べない。寝る前に食べない。
- ④販品は表示を見て低カロリー・低糖質のものを選ぶようにする。

・・・など、与えられた条件の中で楽しむようにして下さい。また、血糖を急激に上げない、インスリンの無駄使いをなくすために、糖質の多い食品の中で、血糖値を上げにくい食品や食べ合わせによって糖質による血糖値の上昇を抑える食品が話題になっています。(カロリーの高い食品が必ずしも血糖を上げるわけではありません。)

現在では、正論や建前だけではなく、炭水化物の量に重点を置いた食事療法(カーボカウント)が1型糖尿病や、インスリンの分泌が低下した2型糖尿病に対して特に有効な栄養療法として認識され始め、効果が出ている患者様がおられます。参考にしてみてください。

《編集後記》

今回は文字ばかりが多くなりすいません。今後はもっと見易いように心掛けたいと思います。

ここで一つ!暑いのに汗をあまりかかない方はいませんか?汗をかかない方は要注意!身体が弱っているのかもしれない・・・そんな方は、軽いウォーキングや半身浴などで身体を温めていっぱい汗がでるようにしましょう。『元気があれば何でもできる!』(by アントニオ猪木) 気がついたら寒くなりますよ。皆さん体調に気をつけて元気に過ごしましょう!



発行日

平成22年9月22日

発行所

万葉友の会
社会保険高岡病院
高岡市伏木古府元町8-5

『食生活と糖尿病—最近の進歩—』

富山大学大学院 医学薬学研究部 特別研究教授

小林 正 先生 (こばやし まさし)



●血糖と季節変動●

猛暑の夏を乗り越えて、待望の秋のシーズンになりました。全国の糖尿病患者さんの血糖の動きをHbA1cで見ると、2・3ヶ月が一番高く、血糖からみると約2ヶ月前の12・1月頃が一番高くなります。それから、暖かくなるにつれて徐々に低くなり、8月頃が最低になり、秋の梨や柿などの果物が食べられる頃から、徐々に高くなります。この傾向はどの年に調べても同じ傾向にあり、恐らく食事の内容・量と運動量に関係しているものと思われます。また、興味があることには、九州でも雪のある東北などでも、この傾向は同じで、御正月や季節の生活習慣の変化が影響しているものと思われます。興味あることには、アメリカでも同じような結果が報告されているので、生活習慣は日本とそれほど変わらないからと思われます。患者さんは、2・3月のHbA1cが高くてはまた低くなることを楽しみに、食事・運動の方を頑張れば、改善することが期待できます。しかし、全ての患者さんにそうなるとは限りません。お祭りや旅行などで食べ過ぎたり、運動せずにお酒を飲みすぎたりしますと、やはりその後はHbA1cは高くなりますので、自分で管理して調整が必要です。これから柿のなる季節になりますが、家に柿の木がある患者さんは毎日柿を一つずつ食べても、体重が増えることになり血糖も高くなる可能性がありますので、柿に注意しましょう。

●西洋食と日本食●

アメリカに旅行された方は気づかれたかと思いますが、朝食は卵二つ、ソーセージ、カリカリに焼けたベーコン、大きなバターやシロップのついた2段のパンケーキ、甘いジュース、ドーナツなどが定番ですが、これらのカロリーは多いことと脂肪が多く、これがメタボリック症候群になるもとになっています。しかし、最近では、果物や野菜、全粒粉のパンなどが、健康を意識する文化人を中心に増えています。実際ハーバード大学で、玄米を食べると糖尿病になる率が減少することが論文になって報告されています。従って、「健康食と日本食が米国を救う!」という新聞社の記事もでています。

味覚には「甘味、塩味、苦味、酸味、うま味、」以外に「脂肪の味」が提唱されており、脂肪を良く味わえる敏感な人は、脂肪の多い食品を好む傾向にあります。脂肪の味に鈍感な人は肥満でない人が多いと報告されています。脂肪の味に敏感である人と鈍感である人を区別できれば食事指導にも役立つことも出来るものと思われます。富山で採れた野菜、魚、米で作る食事が一番健康食になり、これに運動が加われば言うこと無しです。しかし、梨や柿にこれから気を付けて下さい。

●終わりに●

“元気な高齢者”が社会に活気をもたらします、と国土交通省が言っています。伏木の元気な高齢者は存在感を持って、益々この世の中をリードして行って欲しいと思っています。実際に、お元気な方が多いと思いますので。