



## 糖尿病について



### 糖尿病とは…？！

インスリン(血糖を下げるホルモン)の作用が十分でない為、ブドウ糖が有効に使われず、血糖値が高くなっている状態のことを言います。インスリンを作る膵臓の細胞が何らかの原因で機能しなくなる『1型糖尿病』や、食べ過ぎ、運動不足、肥満、ストレス等の生活習慣の乱れにより発症する『2型糖尿病』等に分けられます。自覚症状としては、尿の量が多くなる、のどが渇いて、水分をたくさん飲む、体重が減る、疲れやすくなる等が主に挙げられます。

### 【何のために治療するの？】

高血糖状態が長く続くと、糖尿病性網膜症(目のかすみ、視力低下、失明)、糖尿病性神経障害(手足のしびれ、痛み)、糖尿病性腎症(むくみ、血圧上昇、蛋白尿)等の合併症を引き起こす可能性があるため、合併症を予防したり、進行を抑えたりする為にも、食事や運動、そして、薬で血糖値をコントロールすることが重要となります。

### 【糖尿病の主な検査項目と目標は？】

空腹時血糖値やHbA1cが、主な検査項目として挙げられます。特にHbA1cは、「ヘモグロビン・エー・ワン・シー」と呼び、約1~2か月前の血糖コントロール状態を反映する指標とされ、重要視されます。血糖値が高い状態が続くと、HbA1cは上がります。一般的な基準値は、日本糖尿病学会により4.3~5.8%と定められていますが、合併症や副作用等の状況により、それぞれの目標値が設定されています。

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c	6.0未満	7.0未満	8.0未満

糖尿病治療ガイド2016-2017 (抜粋)



### 【糖尿病の薬には、どのような種類があるの？】

主に『インスリンの分泌を促す薬』(SU薬、速効型インスリン促進薬、DPP4阻害薬)、『糖の吸収や排泄を促す薬』( $\alpha$ グルコシダーゼ阻害薬、SGLT2阻害薬)、『インスリンの働きを改善する薬』(ビグアナイド薬、チアゾリジン薬)の3つに分類されます。

### 【糖尿病の薬には、どのような副作用があるの？】

特に注意すべき副作用は『低血糖』です。冷や汗、手指のふるえ、めまいなどが起こり、ひどい場合は、けいれんを起こして意識不明になる場合もあります。低血糖症状が出た場合には、すぐに砂糖を10g(角砂糖3個)ほど食べるなどして、糖分を体に入れることが必要です。しかし、薬の種類によっては、砂糖の代わりにブドウ糖でなければ回復しない場合もあるので、自分が飲んでいる薬がどうなのか、医師・薬剤師に確認が必要です。糖尿病治療薬における1日の服用回数やタイミングは、薬によって決められており、指示通り服用しないと、低血糖やその他の副作用が起こる危険が高まるので、注意が必要です。気になることがあれば、お気軽に、ふたば薬局の薬剤師に御相談下さい。



## 糖尿病と食事の関係性



糖尿病の中でも日本で大部分を占めているのが、生活習慣病でもある2型糖尿病と言われています。治療方法として、食事療法・運動療法・薬物療法の三つがあります。今回は、食事療法で糖尿病と向き合っていくためにはどうすれば良いのかを考えてみましょう。

### 【食べる順番を考えてみよう！！】

糖尿病は、血糖値を下げてくれるインスリンの分泌が遅い傾向にあります。食後の血糖値の上がり幅が大きくなり、身体に負担がかかってしまいます。その結果、糖尿病性合併症を引き起こすこともあります。では、食事をする時にどのようなことを注意すると良いのでしょうか。それは、食べる順番を少し工夫することで、血糖値の急上昇をおさえられ負担を減らすことができるのです。

### 【食事の順番のポイントと健康効果】

食事の際に食べる順番を、血糖値の上昇が低いものから食べることがポイントです。なぜなら、血糖値の上げ幅が低いものから食べている間に、インスリンの分泌の準備が整います。その後、糖質の多いものを食べても、インスリンの分泌により血糖値の上がり方が穏やかになるのです。

#### ポイント1：野菜・きのこ類・豆類・海藻類などの食物繊維の多い食品

糖質やコレステロールの吸収を穏やかにする効果があり、体内の不要な物質の排出を促します。

※食物繊維が多く含まれているものでも、糖質が多いものもあります。野菜であれば、いも類が該当します。この場合は、ご飯・パン・麺類と同じで最後に食べるとよいでしょう。

#### ポイント2：魚や肉などのたんぱく質の多い食品

質の吸収を穏やかにするが、過剰摂取をすると腎臓の負担や体重の増加にも影響することがあります。摂取量には、注意が必要です。

#### ポイント3：ご飯・パン・麺類・いも類などの糖質の多い食品

血糖値の上昇に一番影響をあたえやすい栄養素になります。最後に食べると良いでしょう。



### 【その他】

- ◆ ゆっくりよく噛むことで満腹感を得られ、食欲が抑えられます。
- ◆ 高血圧を招きやすいので、減塩を心がけることが大切です。調理方法により、エネルギーや油・塩分のとり過ぎを防ぐことができます。

【揚げる>炒める>煮る>蒸す>網焼き>茹でる】

- ◆ 各種の栄養素をバランスよく、1日3食のエネルギーを均等に食事することで、糖尿病は、血糖値のコントロールで合併症を防ぎ、健康な人と変わらない生活を長く続けられるようにするために、できるだけしっかり続けていくことが大切です。

