

糖尿病こそが生活習慣病の本丸

血圧を下げる、あるいはコレステロールを下げることは今では適切なお薬を使うことで、上手に治療できるようになってきました。

あえて誤解を恐れずに言うならば、お薬をきちんと飲んでいれば、多少偏った食事をして、良い状態であることも可能になってきました。

しかし、糖尿病だけは薬だけを飲んでいてもうまくいきません。

毎日、毎食の食事の摂り方、1日どれだけ身体を動かしているか？

生活習慣そのものと治療が密接に結びついているのが糖尿病治療です。

糖尿病と肥満

多くの糖尿病患者さんが、糖尿病になる前に体重が増えた経験があることがわかっています。

もともと日本人を含むアジア人は、血糖を下げるインスリンというホルモンの分泌が少ないのですが、必要以上に食べると、身体は血糖を上げないように無理をして膵臓からたくさんのインスリンを出そうとします。

少ない機械をフル稼働して物を作るのと同じで、機械は早くダメになります。

体重コントロールはインスリンを出す膵臓を大切にすることになりますね。

体重は体重計さえあれば毎日家で測ることができます。

糖尿病の自己管理の中で一番簡単で、一番大切なのが体重コントロールだと思っています。

糖尿病と体重コントロール

体重を毎日測っていますか？

体重は毎日朝と夜二回、入浴あるいは着替える時に裸で測るのが成功の秘訣です。洋服を着ては効果が半減します。人は体重の増減を着ているもののせいにしがちなのです。

では具体的に何キロ減を目指すか？

糖尿病だけでなく、高血圧や、中性脂肪が高い方なども、今のご自分の体重の3%を減らすことを目標にされるとよいでしょう。

(例) 現在 70kg とすると大体 2kg 減の 68kg を目指し、2~3 ヶ月で減らす。これぐらいのゆっくりしたペースで減らすのが、リバウンドしないコツです。

ゆっくりしたペースがなぜリバウンドしないか

糖尿病治療は生活習慣の改善であります。

1kgの体重減少には6000~7000kcalのエネルギー消費が必要です。これを1~1.5ヵ月で消費するためには毎日200kcal程度マイナスにしていけば良いことになります。

このためには通勤、オフィスで階段を使う、ちょっと遠くのスーパーまで卵を1パック買いに行く。休みの日は家でゴロゴロせずどこかに歩いて出かけるなど、できる限り身体を動かす“習慣”をつけましょう。

食事についても例えばコンビニで弁当やパンを買う時、カロリーをみる“習慣”をつけ、100kcal少ない物を選びましょう。

食事療法のワンポイントアドバイス

毎日の糖尿病患者さんの診療で気づくことは、野菜の摂り方が少ないということです。野菜は毎食摂る努力をしましょう。

おにぎり、パン・麺類などの糖質は手軽ですが、これだけを糖尿病の患者さんが食べると間違いなく血糖は上がっていきます。

野菜の副菜を作り置きしておき、これを食べてから糖質を摂りましょう。

夕食ではご飯とおかずではなく、肉・魚などの主菜と副菜をまず一緒に食べ、ご飯など糖質は最後に量を決めて食べる“習慣”をつけましょう。