

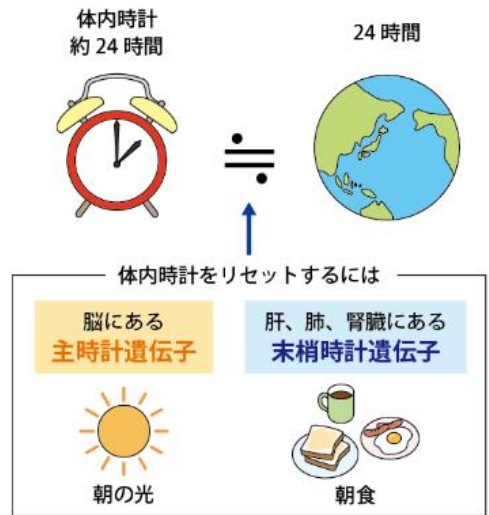
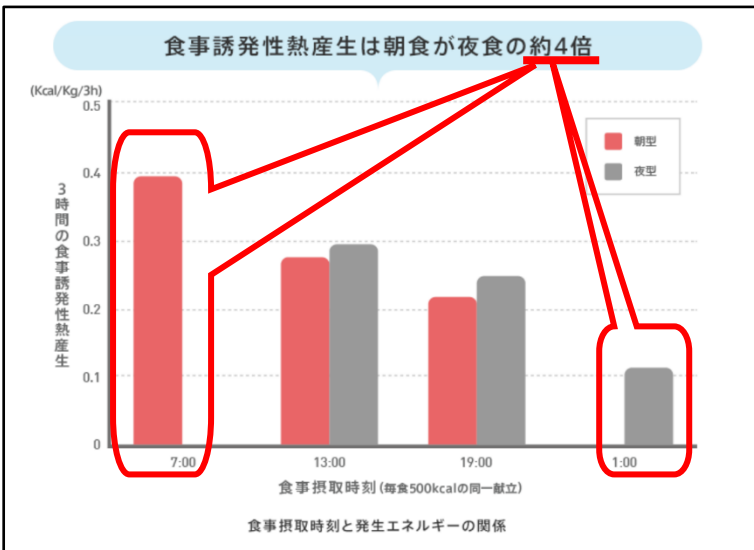
糖尿病ニュース



2019年春夏号 第23号 発行 DMグループ

時間栄養学を知っていますか？

みなさんが朝に目が覚めて、夜に眠たくなるのは「体内時計」が体に備わっているからです。食事や睡眠のタイミングが乱れると、体内時計も乱れてしまいます。



何をどれだけ食べるか、に加えて「いつ」「どんな速度で」「どんな順番で」食べるかを考える栄養学を「時間栄養学」といい近

年注目が集まっています。

特に朝食は重要で、**食べる時間により、食事誘発性熱産生（食後の消費エネルギー）が大きく異なります。**つまり、朝食では体が活性化してエネルギー消費が大きいのにに対し、夜食ではエネルギーが消費されにくく、体内に脂肪として蓄積されやすいと考えられます。朝食を食べない人は肥満者が多いことが報告されています。

セカンドミール効果とは？

一日の最初に食べる食事が次の食事の血糖値にも影響を及ぼすこと。

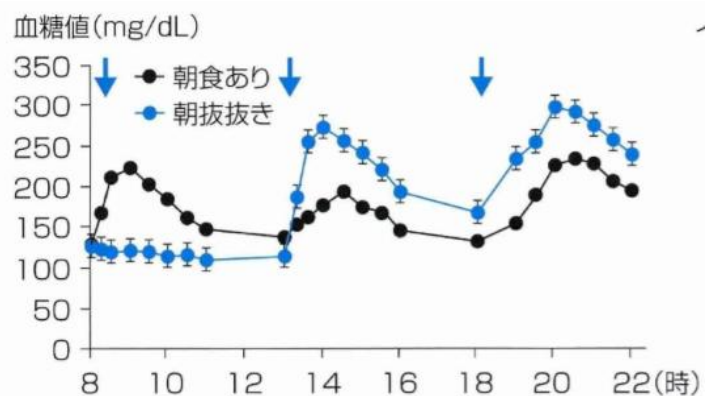
朝食をとるとインスリンが分泌されて昼食以降にも効いてくるため、血糖値の急激な上昇を防いでくれます。特に食物繊維をとると効果が強くなります。

・**朝食をしっかり食べる。**できれば食物繊維、たんぱく質も一緒にとりましょう。

食べる時間がなければ牛乳をコップ1杯でも飲みましょう。

・**夜遅い時間には食べないように**しましょう。

夕食がどうしても遅くなる時は、夕方に軽食、残りを夜に食べる分食にしましょう。



引用:月刊糖尿病ライフ さかえ 2018年4月、診断と治療 2018年 Vol106

医師 村瀬 明世

怖いのは合併症

糖尿病とは「血糖値が高い状態が続く」病気。それ自体は痛くもかゆくもありません。怖いのは合併症です。

血糖値が高い状態が続くと、身体のいたるところで細い血管が詰まったり破れたりしてしまうので、深刻な合併症が起こります。

血糖値の1~2カ月の平均であるHbA1cの値が6.0%を超えているようなら、対策が必要です。放置していると、合併症を発症するリスクが確実に高まります。

次の3つの合併症は、**糖尿病の3大合併症**とされているものです。

糖尿病神経障害

神経細胞に血液が届かなくなり、全身の神経に障害が起こる。

発汗異常や立ちくらみ、便通異常、男性の場合は勃起障害も。

ちょっとした**傷や水虫により足が腐り、年間2万本もの足が切断**されている。

糖尿病網膜症

年間約3,000人の糖尿病患者が視力を失っている。

罹患20年で80%の有病率。

血糖値が高い状態が続くと、目の毛細血管が破れて酸素や栄養が届かなくなる。

かなり**進行しても自覚症状が出にくいのが特徴で、ある日突然目の前が真っ暗になる**ことが多い。

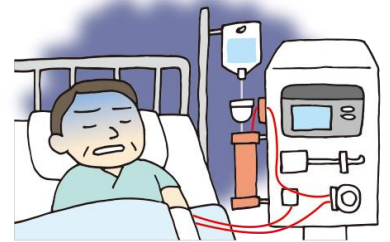
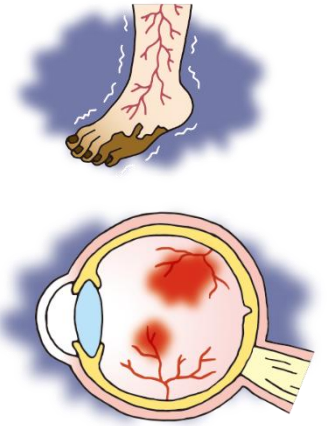
糖尿病腎症

血糖値が高い状態が20年ほど続くと、腎臓が機能しなくなり人工透析が必要になることも。**透析は週に3回、各4時間。腎臓を移植しない限り、透析は一生続けなければならない。**

糖尿病腎症のために透析導入となる糖尿病患者さんは年間16,000人前後。

合併症が進行すると、これまでの生活は送れなくなります。みなさんは大丈夫ですか？

西淀病院 6階病棟看護師 松田 彩子



水分補給について Q & A

Q1：暑い時期の水分補給には水やお茶よりもスポーツドリンクのほうがよいのでしょうか？

A1：確かに発汗による水分補給には適しています。しかし、**市販されているスポーツドリンクには糖分もしっかり含まれているため血糖コントロールを乱す大きな原因**のひとつだからオススメできません。

Q2：暑い時期は汗もよくかきます。塩分も補給したほうがよいと聞いたのでスポーツドリンクをのんだほうがよいですか？

A2：これからの時期は汗もかくため、**失った塩分を補給することも大切**です。しかし、必要以上に塩分を摂らないことも大切です。特に**運動などをしていない場合は普通の水でかまいません**。日中、**のどの渇きがなくても2時間に1回くらいは、コップ1杯(150~200ml)の水(またはお茶)を飲むように**しましょう。

自家製スポーツドリンクの作り方

水：ペットボトル 500ml に対し
塩：0.5g (約 三つ指ひとつまみ)
レモン果汁：1/2 個くらい

畑仕事や運動などで汗をかく量が多い日は、**ペットボトル 500ml の水(またはお茶)に一つまみの塩を溶かして飲むとよい**でしょう。(塩分制限の必要な方は医師にご確認ください。)

西淀病院 管理栄養士 大西 哲也