

糖尿病についてのお話

糖尿病について PART5

～糖尿病と診断されたら～

糖尿病の治療について

今回からは、糖尿病の治療についてのお話です。

～まず生活習慣の改善を～

現在わが国には、糖尿病患者さんがどの位いるかご存知ですか？ この 50 年間で患者数は 30 倍以上に増え、平成 14 年の時点で 740 万人、可能性を否定できない人を含めると 1620 万人にものぼると推計されています。この急激な増加の原因は、過食、特に脂肪を多くとる欧米型の食事の拡がり、そして自動車の普及などによる運動不足に代表される生活習慣の変化にあります。

ですから、糖尿病治療は、まず食事と運動を中心とした生活習慣を見直し、改善していくことから始まります。食事と運動とお薬が、糖尿病治療の 3 本柱といわれますが、薬物療法が始まっても、食事療法と運動療法が、あくまで基本です。

糖尿病は、かなり進行するまで症状がないので、治療の効果は、検査をしないとわかりません。ですから、前回も述べたように、かかりつけの医療機関を決めて、定期的に受診することが必要です。あと、付け足しになりますが、糖尿病は血管を傷める病気なので、同じく血管を傷める喫煙の習慣は止めましょう。

食事療法について

食事療法の基本は、適正なカロリー量でバランスのとれた食事を、適切な配分で（一食でまとめて摂らず）できるだけきまった時間帯に摂ることにあります。もう少し具体的に言うと、

腹七分目で済ます。

野菜を多く摂る。

脂っこいものを減らす。

朝食を抜かず一日三食摂る。

以上のことを心がけて下さい。その気になれば、決して難しいことはありません。

その他の心構えとして、○ゆっくり、よくかんで食べる。○水分補給は、お茶や水にして、ジュースなど清涼飲料水は避ける。○料理は多めに作らない。○冷蔵庫の中に好物を置かない。などが挙げられます。宅配の糖尿病食を利用するのも良いでしょう。糖尿病と診断されたその日から、自分なりに食事を工夫することで、相当効果が上がるはずです。

しかし糖尿病患者さんの食事には、必ずといっていいほど、問題点があります。問題点をみつけ出し、一人一人の活動量、ライフスタイルや嗜好に合わせた正しい食事療法を、自分だけで行うのは難しいので、一度は（軌道に乗るまでは何度でも）栄養士に相談し、教えてもらうのがより効果的です。

食事療法はとても大切なので、次回も食事療法について、より詳しくお話します。