

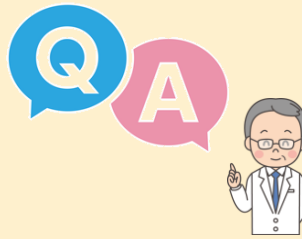
# 四季だより ~ 2024 秋 ~



本厚木メディカルクリニック  
2024年10月12日

## 院長の金重です。

2024年秋号では『糖尿病に関する知識 Q&A』と題してお話をしたいと思います。  
今回は初回として、糖尿病のイロハの①から始めたいと思います。



### Q:そもそも糖尿病の名称の由来は？

A:元来の病名は、3000年前に生まれたラテン語で Diabetes Mellitus と言い、甘い尿がサイホンのように流れる、の意味です。50年ほど前までは糖尿病の診断は尿糖でしていましたが、その後は血糖が測定できるようになり尿糖の診断的意味は無くなりました。なぜなら糖尿病の本質は血糖が高いことであり、血糖値が170mg/dlを超えると尿糖にあふれ出るのを測定して間接的に高血糖の診断をしていました。

### Q:血糖(ブドウ糖)とはどのような働きがありますか？

A:ブドウ糖は体内のエネルギー源として重要な役割を果たしています。特に脳細胞にとっては唯一の栄養源です。正常値は食後であっても100~140mg/dl程度に厳密にコントロールされ、その主役はインスリンというホルモンです。栄養源ならコントロールする必要があるのかと疑問が出ると思います。実は血液内のブドウ糖には細胞毒という怖い側面があるのです。この細胞毒性のために血管の老化や酸化ストレスを引き起こすので、生体内では非常に狭い範囲にコントロールされています。血管から老いる、という言葉を使い換えると、血糖が高いほど寿命が短くなるとも言えます。

### Q:糖尿病で起こる血管合併症と高血糖の関係性は？

A:大きく分けて細小血管障害(眼、腎臓、神経)と動脈硬化疾患(心筋梗塞、脳梗塞)が挙げられます。眼の合併症である網膜症は血糖値と密接な関係があり、未治療の高血糖が続くと5年から10年で発症します。自覚症状が無いために現在も失明原因の第2位です。ちなみに第1位は緑内障です。さらに糖尿病が原因の腎障害(糖尿病性腎症)は現在血液透析に導入される第1位となり、年間透析導入患者の4割を占めています。これも自覚症状に乏しいため、検査を受けていないと病状の進行に気づきません。

動脈硬化疾患である心筋梗塞や脳梗塞は、高血糖以外の要因が合わさって起こります。いわゆるメタボリックシンドロームに分類される病態で、食事療法でコントロールされる程度の軽度の高血糖であっても、肥満、喫煙、高血圧、高脂血症などの動脈硬化因子が重複すると発現しやすくなります。根底には食事内容の欧米化が関連しています。日本人は高カロリー、高脂肪の食事に対しては脆弱性があり、最近の狭心症増加の大きな要因になっています。やはり我々日本人は身土不二の言葉のように、もう一度世界的にも評価されている和食に立ち返ることを考えてみましょう。



## “日常生活の工夫で体を動かしましょう” ……外来看護師(大橋美菜)

今年の夏は猛暑で「外に出て運動が出来ない」という声が多く聞かれました。また、普段から忙しくて運動の時間をなかなか確保出来ないという方もいるかと思います。このように、運動がしたくても出来ない場合は、通勤や家事、買い物など、日常生活の中で積極的に体を動かすことを意識してみましょう。運動以外の活動量を増やすことで、健康維持や良好な血糖コントロールにもつながっていきます。

### ～活動量を増やすために～

今より5分、10分多く体を動かすことを目標に、まずは座っている時間を短くすることから始めてみましょう。30分毎に立ち上がり2~5分軽く動くだけでも血糖降下作用を認めることが報告されています。下記のポイントなども参考に、活動量アップを目指しましょう。

#### \*仕事や外出時\*

- ・移動時は早歩きや歩幅を広くすることを意識する
- ・短い距離はエレベーターの代わりに階段を使う

#### \*自宅にいる時\*

- ・掃除を念入りに行う
- ・テレビを見ながらストレッチ or ラジオ体操を行う
- ・椅子に座りながら足踏みをする(1度につき30回を目安に1日2-3回)

体調が悪いときには無理をせず、ご自身の生活スタイルに合わせて工夫し、活動量を増やしていきましょう。



## “災害に備える” ……管理栄養士(細道美緒)

今年の夏は災害も続き、備蓄食を準備されている方も多いかもかもしれません。今回は被災時の食事について、また備蓄食のポイントについてもご紹介します。

災害発生直後から72時間以内は食べることが生きることにつながるので、備蓄食品や配給食品をしっかり食べ、命を守る行動が一番大切となります。

発生から72時間が過ぎた頃からは、エネルギーや糖質に加えたんぱく質、ビタミンやミネラル、食物繊維も意識することが必要です。特に発災後4日~1か月以降は災害関連死や持病の悪化防止のためにも、食事内容の充実が大切になります。これまでの災害時の糖尿病や高血圧などの発災前後の病状の変化を調べた研究では、血糖値や血圧などはいずれも発災後に悪化することが明らかになっています。被災時、避難所で適切な支援を受けるためにも、日頃から行っている食事療法などの内容(指示エネルギー量、たんぱく質量、食塩量、投薬内容など)をスマートフォンなどに記録しておくことをおすすめします。

### ○おすすめの備蓄食品

避難所で支給される食事は主食類が多く、栄養素としては炭水化物が過剰となりがちです。野菜類、肉・魚類、豆類、乳製品の提供は少なく、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足することがわかっています。備蓄食を準備する際には、米やパンなど主食(炭水化物)の他に、これらの不足する栄養素が摂れる食品も加えて頂くことをおすすめします。ビタミン、ミネラルの補給源となる野菜類は、フリーズドライのみそ汁・スープ、レトルトの野菜スープや野菜ジュースの備蓄もおすすめです。たんぱく質源となる食品としては肉類・魚類・大豆水煮などの缶詰が便利です。また、備蓄食品の中に日頃から好きで食べている食品も加えておきましょう。

