~ 糖尿病と食事療法~

桃山容子 (Yoko Momoyama MD)
竹熊カツマタ麻子先生（聖アンソニー看護大学講師、 Rockford ）
角田みなみ先生（聖アンソニー看護大学講師、 Rockford ）

TYPE II Diabetes 糖尿病二型は成人病

- 糖尿病という病気は成人病で一番多い病気です。
  - 高血圧
  - ガン　（肺がん、大腸がん、乳がん、前立腺ガン）
  - 高コレステロール症
  - 老人性関節炎

- 糖尿病の二型は体内のインスリンが足りなくてなる。
  - もともとない＝小児タイプ、膠原病の一種
  - たりない＝食べ物や薬によって糖が上がる、筋肉や分泌されるインスリンが不足する

血糖値が高いのが糖尿病

- 血糖値が高いためにおこる病気で糖は食べ物からきますが少量は肝臓からきます。その糖が本来筋肉の使用とインスリンの分泌により血管から身体中の細胞に配られます。
  - クリスマスのプレゼントと配達する係りの不足、２５日までに間にあうか。

水あめがベタベタするのと同じ

- これによって糖が血管内に残り値がベタベタして血中内にあるコレステロールやゴミが雪のように積もって血管を狭くする病気です。
- 糖尿病の一番の目的はこの状況によっての動脈硬化と心臓病を抑えることです。
- １ミリの血管　（毛細血管：目、腎臓、脳内、下肢末端）
- ４ミリの血管　（心臓冠状動脈）
- １２ミリの血管　（頚動脈）
- ２５ミリの血管　（大動脈）

- タバコが入ると血管の直径が狭くなる

糖尿病の由来は食べ物不足

- 日本は他のアジア諸国並びに糖尿病がとても多いと統計的に出ています。これは昔貧しかった国々の特徴であります。わしの勝手な説ですが、昔は貧しかった日本にはお米とお塩しかない生活をしていました。伝染病が流行って生き残ったのは糖尿病の人々でした。食べなくても体に残っている糖が命を補ってくれてたからです。
- それによって現在豊かな日本では食事が未だに炭水化物が多い。それによって糖は余る。
  - 運動不足、
  - 車社会、
  - プロセス食品

日本人は太ってはいけない

- 欧米人と違って貧しい国出身の人たちは太れない。
- 北欧系の３００–４００ポンドでも糖尿病はない
- 理想体重 BMI22 に対し、日本人（アジア人）は BMI20 が理想体重
  - ５０を過ぎたら２３–２４が理想体重
- 家族歴がある人はその体重は低い
- 糖尿病の人ほど痩せられない、ふとっているほど痩せられない
- 大きな赤ん坊を産んだお母さん方は糖尿病。同じ体重に戻ると糖尿病になる。

Glucose >120, Hemoglobin a1c > 6.5

- 血糖値は瞬間的な糖の値、A1c は 3 ヶ月の平均値
- 120 – 150 (A1c = 7.0) 食事療法
- 150 – 200 (A1c = 8.0) 経口剤 1 種
- 200 –250 (A1c = 9-10) 経口剤 3 種
- > 250 (A1c = 11-13) インスリン

糖尿病の目標

- グルコース（ Glucose) と　ヘモグロビンＡ１Ｃ
  - いかにコントロールできるか（薬、食事療法、運動、体重減少でもいい）
  - A1c＝7.5以上は薬を足される羽目になる
- 血圧と尿タンパク
  - １３５／８０が目標
  - ７０過ぎたら多少緩くなる　＝140/85
  - ミクロアルブミン＝　無し
- コレステロール
  - LDL＝１００以下
  - 一般は１６０以下　動脈硬化病の方は７０以下

薬はいくらでもある

- 糖尿病＝１－３種類
  - 現在経口剤６種類
  - 皮下注射１種
  - インスリン４種類
- 腎臓保護と高血圧＝１－２種類
- コレステロール＝１－２種類
- 血栓防止＝１種
  - 合計＝８種類

コントロール

- グルコース（ Glucose) と　ヘモグロビンＡ１ｃ
  - いかにコントロールできるか
    - A1c＝7.5 以上は薬を足される羽目になる
    - 3ヶ月に一度の検査
  - くすり
  - 食事療法
  - 運動
  - 体重減少

食事療法

- バランス：タンパク質、脂肪、炭水化物
- 炭水化物の種類（ GLYCEMIC INDEX ）
  - 野菜や穀物を多く取る
  - 砂糖や fructose を避ける
- 一食の量　（ Portion Size)
- 間食の重要さ
- 朝食の重要さ
- ラベルの読み方

体重減少

- 食事
  - ４５をすぎると運動だけでは無理
  - Weight Watchers
  - My Fitness Pal
- 間食の種類
- 糖分はインスリンを及ぼす
- インスリンは GROWTH HORMONE
- 食べる順番

運動

- 体幹運動
  - Squat（３０回）
  - Lunges　（１５回）
  - Planks　（３０秒）
  - 万歳運動　（１０回）
- ウォーキング、毎日３０分
- バランス運動
  - 片足立ち
  - 後ろ歩き
  - Air Chair, Wall sitting
  - つま先歩き
- 大きな筋肉ほど糖の吸収が早くインスリンが分泌されない