

## 「糖尿病の治療」

北 崎 医 院 三 宅 育 代

白山 1 - 2 - 21 TEL . 761 - 4696

前回では糖尿病とはどういう病気かという事をお話しましたので今回は糖尿病と診断された時の治療についてお話します。糖尿病治療は主に 3 つです。1 . 食事療法 2 . 運動療法 3 . 薬物療法です。この中で最も大切で又最も難しく、全ての糖尿病患者のかたの基本となる治療が食事療法です。今回は食事療法を詳しくお話しましょう。

前回でも説明しました様に糖尿病の方は、摂取したエネルギー（食べ物）を上手に体の中で処理できないため必要以上に食べ過ぎると体にかえって負担をかけてしまいます。（つまりは糖尿病が悪化するということ）一日に必要な食事の量は体格から決定され、現在の身長と体重より 1200~1800 ㎉の間で決められます。このカロリーという言葉は、聞きなれない言葉なのですぐには理解できない方がほとんどだと思います。でもこの食事療法がうまくいかどうかは糖尿病の治療の大事なポイントなのです。専門の病院では糖尿病の食事の摂り方を栄養士が、糖尿病の“食品交換表”という本（糖尿病協会発行）を元にわかりやすく説明してくれます。これは俗に“栄養指導”または“食事指導”といいます。また栄養指導は病院だけでなく区役所でも受けることができます。よく患者さんから“糖尿病で食べたらいけないものは何ですか？”という質問を受けますが、基本的には糖尿病の方は何でも食べることができます。しかし、全体の量を抑えないといけないのです。もっと簡単にいうと少しずつなら何でも食べる事ができます。そして偏った食事はいけません。バランスよく少しずつ、決められた量を超えない範囲で食事を摂ることが大切なのです。食事療法は毎日続けないといけないため、継続するということはとても大変なことです。毎日続けるためにはあまり神経質になり過ぎでもいけませんし、またあまりいい加減でもいけません。うまく続けるためのポイントとして、毎日、体重を測る、主食（米）だけでも何グラムかはかる。ということが続けてみてはいかがでしょう。また甘い物の誘惑に負けそうになった時、“口に入れるものは全て血糖値を上げてしまう”といい聞かせてみて下さい。逆に食事療法がうまくいっている方はたまには息抜きをして友人や家族の方と外食を楽しまれるのもいいでしょう。上級者になると外食時も上手にカロリーを計算することができるようになっていきますから。但し、これはくれぐれもコントロールがうまくいっている方に限りますのでお間違えなく！毎日息抜きをしているような生活をしている方はこれを読んだ今日よりすぐ改めましょう。