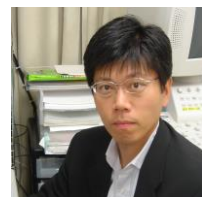




新しい展開を見せる糖尿病とその治療

～その2 診断と治療①～

医療法人社団 有晃会 理事長 船本 全信



糖尿病の診断としては、空腹時の血糖または75g経口ブドウ糖負荷試験で診断します。空腹時に126mg/dl以上の血糖があればブドウ糖負荷をしなくても糖尿病型と判定されます。

	空腹時血糖(mg/dl)	2時間後血糖(mg/dl)
正常型	110未満	140未満
境界型	126未満	200未満
糖尿病型	126以上	200以上

通常は判定を2回繰り返し、2回とも糖尿病型であれば糖尿病と診断します。口渇や多飲、多尿などの典型症状や糖尿病性網膜症が存在する場合や、HbA1cが6.5%以上である場合は1回だけの判定で糖尿病と診断します。糖尿病の治療は分類、または重症度（進行度）によって異なり、1型糖尿病（内因性インスリンが分泌されない）においては早期から強力なインスリン治療（強化インスリン療法や持続的インスリン皮下注射）を行います。2型糖尿病に対しては様々なパターンの治療が行われます。まずは食事療法と運動療法を開始し、これによって血糖値が正常化するならそれで充分です。

食事療法では、1日あたりの総摂取エネルギー量を次の計算式で求めます。

総エネルギー量（カロリー）＝標準体重×生活活動強度指数

（但し、標準体重(Kg)＝身長(m)×身長(m)×22）

[◎生活活動強度指数は、主婦・デスクワークで25～30、製造販売・飲食業で30～35、建築・農業・漁業で35] なりにやら頭が痛くなりそうですが簡単です。例えば身長160cmの主婦であれば、標準体重＝1.6×1.6×22＝56.32で、少し痩せたい方は25、標準体重の方は30を掛け、大体1400～1700カロリーとなります。これを大体3等分して朝昼晩と摂取してください。（朝軽く、昼は抜いて、夜しっかりとといった食事の摂り方はダメですよ！）

またこの観点から、果物・ファーストフード・お菓子・パンのカロリー表示を見直してみてください。驚くべき事実が判明します！ 運動療法では、皆さん1万歩しっかりと歩こうとしていませんか？でもね、1時間から1.5時間一生懸命歩いても300カロリー程度しか消費しないのです。体脂肪がとれても精々30g程度です。ですので、減量を考えるのなら食事療法がメインです。糖尿病の血糖コントロール目的なら、そんなに難しく考えないでください。食後に血糖値は上がりますよね。なら、そのタイミングで歩けばいいのです。食後30分に約10～15分歩くだけでいいのです。歩けない人は拭き掃除や物を運んでください。身体の筋肉が血糖を取り込んで消費してくれるので、食後血糖上昇が抑えられHbA1cが低下するのです。

しかし、食事療法・運動療法で血糖値が正常化しない、もしくは最初から血糖値が高くてこれらの治療だけでは不十分と考えられるなら経口糖尿病治療薬が投与開始となります。それでも血糖値が正常化しないならインスリン自己注射を開始となります（ただし、経口糖尿病治療薬を経由せず、当初からインスリン自己注射を行う場合もあり）。

次号（その3 治療②今話題の新薬など）に続く

12月の予定

エコー検査	井上 Dr.	4(土)・11(土)
	杉山 Dr.	3(金)・10(金)・17(金)・24(金)
専門外来(血液)	玉置 Dr.	22(水)
専門外来(神経)	藤本 Dr.	4(土)・18(土)
食事相談	宮本管理栄養士	13(月)・27(月)



1月の予定

エコー検査	井上 Dr.	8(土)・22(土)
	杉山 Dr.	7(金)・14(金)・21(金)・28(金)
専門外来(血液)	玉置 Dr.	12(水)・26(水)
専門外来(神経)	藤本 Dr.	15(土)・29(土)
食事相談	宮本管理栄養士	17(月)・24(月)

「咳エチケット」してますか？

ナースより



昨年、新型インフルエンザの流行から、よく聞かれるようになった「咳エチケット」。
マスクが売り切れるなんてこともありましたね。

「咳エチケット」とは、他人にうつさない為に心掛ける事です。

- ・ 咳やくしゃみの症状があれば、マスクを着用する。
- ・ 咳やくしゃみをする時は、ティッシュやハンカチで口と鼻をおおう。
- ・ 使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。
- ・ 咳やくしゃみをした後は、よく手を洗う。

風邪やインフルエンザの流行が心配される季節です。感染させない「咳エチケット」だけでなく、感染しないための予防対策が大切です。

- ・ 帰宅時だけでなく、こまめに①手洗い②うがいをしましょう
- ・ マスク着用などの③咳エチケットを守りましょう。
- ・ 体力や抵抗力を高めるために④十分な栄養と睡眠をとりましょう。
- ・ 適宜加湿や換気をして⑤室内の温度と湿度を保ちましょう。
- ・ インフルエンザ流行時には、⑥人ごみへの外出は避けましょう。

そして、インフルエンザに対して今シーズンは、季節性と新型の両方に効果があるワクチンの予防接種が10月から始まっています。

高齢者や乳幼児だけでなく健康な成人も油断は禁物です。「感染しない、させない」ための適切な対応でこの冬を乗り切りましょう。

年末年始 休診のお知らせ



ご不便おかけしますが、以下の期間は休診と致します。
12月28日(火)の午後(午前の診察は行います)～1月3日(月)
定期薬の処方を受けておられる方はお気をつけください。

