

糖尿病センターの紹介

糖尿病ってどんな病気？

『糖尿病』という病気からはどんなイメージを持ちますか？

糖尿病にはいわゆる生活習慣病のひとつである『2型糖尿病』と、生活習慣病に含まれない『1型糖尿病』があります。『糖尿病』のイメージとして[太っている][食べ過ぎる][甘いものを食べ過ぎる]などに関しては『2型糖尿病』に関するものですね。一般的には2型糖尿病のイメージが強いため、1型糖尿病の患者さんは誤解されることも多いようです。ここでは2型糖尿病を中心にご案内します。

2型糖尿病は『インスリン』というホルモンの作用が不足する結果、血糖値が慢性的に高くなってしまいう病気です。

つまり、尿に糖が出るかどうかではなく、『代謝』というからだの中の病気ということです。

この病気そのものではあまり症状がないことが多く、ついつい治療を油断しがちですが、進行すると『合併症』が進んでしまいます。その結果、さまざまな臓器への弊害が生じることになることもあり、症状がないときの治療が重要であるともいえます。当センターでは、糖尿病を中心とした代謝および内分泌疾患を中心に診療を実施しています。

運動療法について

『運動療法』は『食事療法』と並んで、糖尿病の治療の根幹を成す、重要な治療のひとつです。でも、『運動療法』といわれてもあまりぴんとこない方が多いようです。

以前、『●●カロリーの運動』という、『▲▲を1時間』といった具合で表示されていました。でもこれには体重の違いなどは考慮されていません。

最近、『METs (メッツ)』という値を用いた計算方法があります。これを用いることで、おおよその消費カロリーがわかります。

消費カロリー＝

METs × 時間(hr) × 体重(kg) × 1.05

つまり、60kgの人が散歩(2.5METs)を1時間すると消費するカロリーは157.5kcalとなります。METsはかなり細かく運動ごとに算出されており、厚生労働省のホームページにも記載されています。

ご興味のある方はそれぞれで計算してみて運動してみるのも良いかもしれませんね。

薬物療法について

糖尿病の薬物治療には大きく分けて、注射と飲み薬があります。

注射の代表は『インスリン注射』です。この治療は、血糖値の調整に重要な役割を果たすホルモンを体外から補充する方法です。

さまざまな状況で使用されていますが、決して『重症でないと思わない』という治療ではありません。

最近では早めに使うことがよりよい効果を期待できると考えられています。

飲み薬としては、最近も新薬が開発され、発売開始となるなど、治療法が進化してきております。

薬物療法で重要なことは、『薬さえ飲んでいればほかは何もなくていい』というわけではないということです。しっかり自己管理していくことが重要です。

食事療法について

食事療法は生活習慣病の治療の根幹のひとつです。

本来望ましいと考えられる体に見合ったカロリー摂取が基本になります。

同じ身長の人でも、たとえばコレステロールが高かったり、中性脂肪が高かったり、尿酸値が高かったり、さまざまな理由でまったく同一のカロリーではなくてもしばしばあります。

それぞれのお体にあった食事内容を考えてご案内しております。

管理栄養士による栄養指導ご希望の方はお気軽にご相談ください。

ダメよ
～
ダメ!
ダメ!

自覚症状
ないなら
放置し
たってい
いじゃ～
ないの～

