

# 糖尿病通信

TEL 022-266-9671

## ■11月14日は世界糖尿病デー■

毎年、11月14日を「世界糖尿病デー」とし、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養について啓発活動を行っています。キャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられます。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインしています。右は仙台城址の伊達政宗像です。当日は市内でも様々なところでブルーにライトアップされていますので注目してみてください。当院では今年度、新型コロナウイルス感染症の終息が見えないことを鑑み、イベント開催ではなく、情報誌という形で、地域の皆様に糖尿病に関してお伝え致します。今月号は糖尿病サポートチームの医師が担当です。



## 〈コロナ太りと予防(食事療法)〉

新型コロナウイルスの流行に伴う健康への影響が心配されています。外出自粛生活やテレワーク推進に伴い屋外で体を動かす機会が減ったり、外食の頻度は減少しているものの、自宅での食事が炭水化物中心の簡単な食事に偏ったり、間食や飲酒量が多くなり、“コロナ太り”に悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。このような状況が続くと糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の発症や病状悪化につながる恐れがあります。肥満や生活習慣病の予防においてもっとも基本となり重要なことは、食事療法に取り組むことです。食事療法は、正しい知識を身につけ、自分に合った無理のない形で続けることが大切です。持病がある方は食事療法の内容が変わる場合があるため、主治医の指示に従ってください。

### 〈ポイント〉

#### ゆっくり、腹八分目

食べすぎは肥満の原因になります。ゆっくり、よく噛んで時間をかけて食事をする事で、少量の食事で満腹感を得られやすくなり、必要以上に食べることを防ぐことができます。

#### 規則正しい食生活を

夕食は3食のうちでも多くなりがちですが、夜遅くたくさん食べると太りやすくなります。また、朝に食欲がわかず欠食の原因にもなり、生活リズムの乱れにつながります。朝食はしっかり食べ、夕食は控えめに、寝る前には食べないことなどが大切です。

#### 食物繊維を多くとる

食物繊維の摂取は肥満や糖尿病の予防や治療に役立ちます。食べる順番も大切です。消化を緩やかにする作用のある食物繊維を多く含んだ野菜や海藻類をはじめに食べ、最後に炭水化物(米・パン・めん類など)を食べることで食後の血糖値の上昇を抑え、炭水化物の食べすぎの防止にも期待ができます。

## 間食や清涼飲料水は控える

糖質を多く含んだ菓子類、果物類、ジュース類の取り過ぎは、体重増加や中性脂肪値の上昇につながります。コーヒーや紅茶は無糖のを選びましょう。間食の多い方はやめるか、半分にしてみましょう。どうしても間食をしたいときは、低糖質スイーツや低糖質アイスなどを利用してみるのもよいでしょう。

## 塩分・脂質の取り過ぎに注意

漬物、みそ汁、魚卵など日本人の食生活は塩分過多になりがちです。食塩の摂りすぎは高血圧症をはじめ種々の健康障害の原因となります。漬物を減らす、だしを使う、めん類は汁を残すなど減塩を心掛けましょう。肉の脂身、鶏肉の皮、バター、ラードなどに多く含まれる動物性脂肪の摂りすぎは、肥満や動脈硬化を促進する原因となります。外出自粛の影響でテイクアウトやデリバリーの利用する頻度が増えている方も多いのではないのでしょうか。便利である反面、塩分・脂質の摂りすぎにつながる可能性があります。注意が必要です。

## <感染症など体調不良時の糖尿病の治療について ～シックデイへの対応～>

糖尿病の方が、糖尿病やその合併症ではなく、インフルエンザや胃腸炎など急性の病気、けが、手術、ストレスなどのために体調が悪くなった状態をシックデイ(sick day)と呼びます。

このような状況では、ストレスホルモンの影響で血糖値が上昇します。ストレスホルモンはインスリンの抵抗性を高め、脂肪が分解されて血液中のケトン体という物質が増えます。ケトン体濃度が高くなると嘔気、嘔吐、食欲低下が引き起こされます。高血糖により尿量が増えることも加わり脱水が進行し、適切な治療を受けないと昏睡状態に陥ることもあります。長時間食事が摂れない場合は逆に低血糖になることもあります。このようにシックデイには血糖値が不安定になるので、早めの対処が必要です。

自己血糖測定をしている方は、血糖測定の回数を増やします。測定電極を変えることでケトン体が測定できる血糖測定器もありますし、尿中のケトン体をチェックする試験紙も市販されています。

脱水予防のために、積極的に水分を摂取します。食事量が減っている時は糖分の量に気を付けながら経口補水液を飲むのがよいでしょう。

糖尿病の内服薬にはたくさんの種類がありますが、シックデイの時には減量～中止した方がよいものがほとんどです。あらかじめかかりつけの先生に相談しておいた方が安心です。

食事が摂れなくてもインスリンは必要ですので、インスリン注射を打っている方は中止してはいけません。インスリンを打たないことで高血糖や脱水が増悪するおそれがあり危険です。1日1回の中間型や持続型のインスリン(基礎インスリン)は半分ぐらいを目安に打ちます。食事ごとの超速効型インスリン(追加インスリン)は、食べられそうな量に合わせて減らして注射します。どのくらい食べられるかわからない時は、食べた直後に打つ方法もあります。

1型糖尿病のように、膵臓でほとんどインスリンが作られていない方では、基礎インスリンはいつもと同じ量か、それ以上必要なこともあります。もちろんインスリン量が多すぎれば低血糖になりますので、普段よりこまめに血糖測定をしてインスリン量を調整します。

このようにシックデイの対応にはある程度のルールがあり、シックデイを想定した心構えが大切です。まる1日食事が摂れない、高血糖やケトン体陽性が1日以上続く、内服やインスリンの調整方法がわからない、などの際はすみやかに医療機関を受診しましょう。



どなたでもご利用いただける病院

**JR 仙台病院**

【 JR 仙台病院糖尿病サポートチーム 内科：突田 小児科：西井 】

