

地域医療機関と連携して「健康寿命日本」をめざします。

内分泌・糖尿病内科では、糖尿病をはじめとする代謝疾患の寛解や管理を目指す診療を提供します。最先端の技術と医学的知識を駆使し、病気の早期発見・早期治療に努めています。



内分泌・糖尿病内科 特任教授
やせと肥満の代謝機能回復センター
センター長
佐々木茂和
「糖尿病の治療は長生き
ワールドへの入場券」

初期は自覚症状が少ない糖尿病健康診断の数値を要チェック

膵臓のベータ細胞は、血管内の糖を感知するとインスリンというホルモンを分泌します。糖尿病はインスリンが十分に働かないために、血液中に糖が増えてしまう病気です。

朝食前の血糖値126mg/dL以上、食後血糖値200mg/dL以上、HbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)6.5%以上の三つが揃うと糖尿病と診断されます。

高血糖を放置すると血管が傷つき、心筋梗塞や脳梗塞、手足のしびれ、足の切断、失明、腎不全につながります。血糖値が600mg/dLを超える

と昏睡する場合もあり危険です。糖尿病は大きく分けて1型と2型

があります。1型はインスリン分泌が少なくなったり、なくなることで血糖値が高くなります。2型はインスリンが出にくくなったり、効きにくくなると血糖値が高くなります。遺伝的な影響に加え、食べ過ぎ、運動不足、肥満等の環境的な影響があると考え、日本人の患者の9割が2型といわれています。2型の場合、はじめは無症状で徐々に血糖値が高くなり、症状が出たときには病状が進行している場合が多くあります。

血糖値のコントロールで合併症の発症や進行を阻止

糖尿病の治療は、合併症の発症や進行を阻止し健康な人と変わらない生活を送ること、HbA1c7%未満を目標としています。

治療の基本は食事療法と運動療法。食事療法では、自分に適正なカロリー量を守り、体重をコントロール。有酸素運動や筋トレなどの運動療法は、減量や心肺機能の改善、筋肉の衰え予防だけでなく、血糖値の改善にも効果があります。

チェックしてみよう!

●標準体重の計算方法

身長(m)×身長(m)×22
身長170cmの場合、
1.7×1.7×22=63.58kg

●1日に摂るべきカロリー

標準体重(kg)×30
体重63.58kgの場合、
63.58×30=1907.4kcal
1食分にすると、
1907.4÷3食=635.8kcal
※kcal:キロカロリー

●カロリーを意識した食事と運動

日本糖尿病学会の「糖尿病食事療法のための食品交換表」では、「80キロカロリー=1単位」としています。卵1個、魚一切れなど、日本人が日常生活でよく食べる量が80キロカロリーの倍数になっているためです。

80キロカロリーの目安

ごはん(茶碗半分)55g、食パン(1/2枚)30g、チョコレート15g、葉物野菜やトマト300g、せんべい20g、ポテトチップス15g

80キロカロリーの消費に必要な運動量の目安

ウォーキング22分、ラジオ体操27分、ランニング12分、階段15分、掃除14分、水泳8分 ※食事の約1時間後の運動がおすすめ

食事と運動で血糖値が改善されない場合は、薬を使った治療が必要になります。2型は経口血糖降下薬を用います。1型や経口血糖降下薬が有効でない2型は、インスリンを直接注射器で補充するインスリン療法を用います。みらい光生病院では、今後、インスリン注射や持続血糖測定器等の導入を予定しています。糖尿病予防のための食事や運動は、健康な人にとっても良い習慣です。ぜひ、取り組んでください。



名古屋市立大学医学部附属
みらい光生病院
〒465-8650
名古屋市名東区勢子坊2-1501

公共交通機関(地下鉄・市バス)を利用する場合
市バス「障害者スポーツセンター」下車、徒歩約2分
●地下鉄東山線「本郷」駅から市バス〔乗車時間約7分〕
●地下鉄鶴舞線「平針」駅から市バス〔乗車時間約25分〕

駐車場を利用する場合
建物北側(障害者スポーツCの交差点から平針方面に向かって約130m先左側)に約30台分あります。(無料)

TEL.052-704-2345

