



糖尿病療養改善委員会のメンバーです

## 特集 糖尿病を予防する

- 第3回市民公開講座を開催いたしました
- 定番おかずをひと工夫 食物繊維

# 糖尿病を予防しよう

糖尿病療養改善委員会では、患者さんの自己管理のサポートや糖尿病教室等の活動を通じて患者さんの療養を支援しています。メンバーは医師、管理栄養士、看護師、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士で構成されています。今回は糖尿病の予防について、各メンバーが「生活」「食事」「運動」の観点から気軽に取り組める秘訣をあげています。ぜひひとつでもできることから取り入れてみてください。

## 増え続ける糖尿病

2012年実施の厚生労働省調査によりますと、我が国で糖尿病が強く疑われる人と糖尿病の可能性を否定できない糖尿病予備群の人を合わせると約2050万人（国民の5人に1人の割合）と推定されており、年々増え続けています。その理由として食の欧米化と運動不足をよく耳にします。日本人は糖尿病になりやすい体質があり、日本を含むアジア人は、欧米人に比べて、もともと膵臓のインスリン分泌が少なく、その能力は欧米人の半分程度と言われています。また、日常生活のストレスや車での移動、いつでもどこでも食べられる便利な生活といった、糖尿病を招きやすい環境の中で暮らす私達は、どうやって予防にとりくめばよいのでしょうか。

病気や怪我で入院したことをきっかけに、糖尿病と診断される方がいます。糖尿病は痛み等の自覚症状に乏しいため、治療が遅れるケースがよくあります。糖尿病の予防には、食事・活動・休息の規則正しい習慣が大事です。また、糖尿病の早期発見につながる健康診断を受ける事も予防の一つです。精密検査の判定が出た場合は、先延ばしせずに医師の診断を受け、必要なら早期に治療を始める事が大切です。

身についた習慣（生活の癖）はなかなか変えられませんが、何か一つ見直すだけで予防の効果があります。見直すとしたらあなたは何かから始めますか。糖尿病予防や糖尿病の進行（合併症）を防ぐためにも、何か一つ始めてみましょう。

## 生活

あるご家庭で「健康増進十箇条・我が家の目標」を拝見させていただいたきっかけがありましたのでご紹介します。日常生活の心がけにピッタリだと思います。



### 「健康増進十箇条・我が家の目標」

- 一、お肉の少ない日 野菜の多い日
- 一、塩の代わりに酢で調理
- 一、糖分は砂糖控えて果物野菜で
- 一、腹八分目 あとの二分目はよく噛んで
- 一、身も心も軽やかに
- 一、口動かすより、体動かし
- 一、人の世話 人は喜び 自分はおだやか
- 一、よく眠り 忘れよう 浮き世の憂いさ
- 一、車では健康買えぬ 歩いて買える（帰る）
- 一、腹立てず 腹をねかせて 健康に

## 食事

血糖値対策の基本は、まず食事です。1日3食を規則正しくバランスよく食べることが大切です。糖尿病予防のためのポイントを参考に食生活を改善してみましょう。無理をせず実行可能なことから1つずつ試してみましょう。

### ポイント1 肥満を予防・改善する



体脂肪が増えるとインスリンの働きが悪くなり血糖値が不安定になります。食べ過ぎ、飲み過ぎの食習慣を改め、適正体重を目標に太り過ぎないように気をつけましょう。

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

### ポイント3 食べ方を工夫する

- いつでもどこでも「先に野菜から」食べ始めると血糖値の上がり方がゆるやかになります。
- 米、パン、いも類などの炭水化物は最も早く血糖に変わる為、過剰に摂ると食後高血糖を招きます。極端な制限も好ましくないので適量を摂るよう心がけましょう。
- 野菜、海藻、きのこなど食物繊維を多く含む食品を摂りましょう。
- ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 腹八分目を目安にし食べ過ぎないようにしましょう。

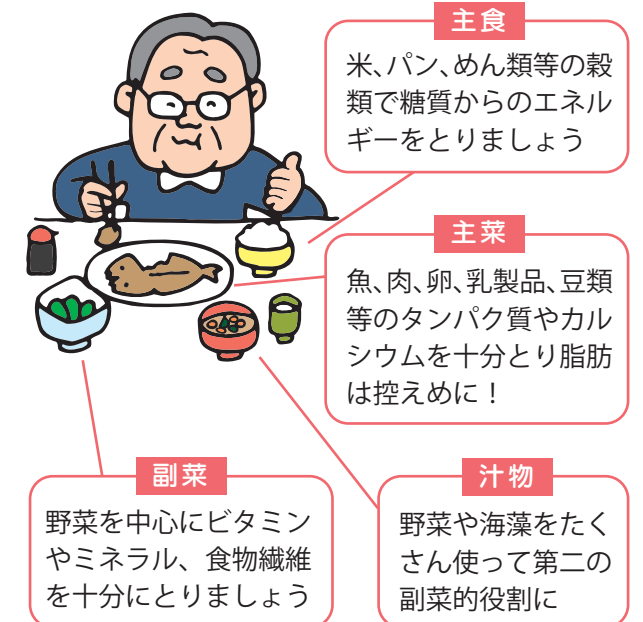
### ポイント5 間食や外食を控える

- 嗜好品（おやつ・アルコール）の摂り過ぎはエネルギーオーバーになり肥満や血糖値が上がる原因になりますので控えめに。
- 外食は1日1食までとし不足している野菜は家庭の食事で補いましょう。

### ポイント2 規則正しく食べる

1日2食にしたり1回の食事量が増える等、むらのある食べ方が習慣になっていると、食後の急激な血糖の上昇につながります。1日3食、食事の時間と量を一定にし血糖値を安定させることが大切です。

### ポイント4 バランス良く食べる



### ポイント6 うす味を心がける

塩分をとり過ぎると高血圧が引き起こされます。高血圧は動脈硬化の原因となるためできるだけうす味にしましょう。

## 運動

### なぜ運動を行うと良いのか

血糖値とは血液中のブドウ糖濃度のことです。血糖は筋肉を動かすのに必要なエネルギーです。運動し筋肉を使うことで血液中のブドウ糖が使用され血糖値が下がります。また運動することによって体脂肪（特に内蔵脂肪）が減少し、それにともない脂質代謝や血圧の改善も期待できます。

### おすすめの運動

#### 体の持久力をつくる「有酸素運動」

- ウォーキング（2000歩から始め、1日約8000～10000歩目標）
- ジョギング、サイクリング、水中ウォーキングなど大きな筋肉群をリズムカルに動かし一定時間持続する全身運動
- 動ける体をつくる「筋力トレーニング（レジスタンス運動）」
- ダンベルやチューブ、自分の体重等の負荷をかけた筋力トレーニング
- 動きやすい体をつくる「ストレッチング」

全身の筋肉をできる限り広く使う有酸素運動が効果的です



#### 日常生活で行える生活活動・体操

- 歯磨きを行いながらの足ぶみ、かかと上げ（片手は動かない物につかまってしまう）
- 座ってテレビを見る時の足の体操（もも上げ、膝のばし、かかと上げ、つま先上げ等）
- ラジオ体操
- ショッピングモールを利用した散歩



#### 歩く時のワンポイントアドバイス

- 大股で歩く
- お腹に力を入れへこませて正しい姿勢で歩く
- 腕を大きくふり、身体を回旋させるようにして歩く
- 風が当たるのを感じる程度に速く歩く
- 積極的に階段を取り入れる



#### 運動量の目安

- 人と話しながら続けられる運動
- 疲れが残らない程度に行う運動
- 軽く汗ばむ程度
- 運動中の脈拍は1分間に100～(180-年齢)でおさまる範囲



## 第3回市民公開講座を開催いたしました

平成27年12月20日（日）武生パレスホテルにて第3回市民公開講座「大腸がん その向きあいかた」を開催いたしました。

ジャーナリストの鳥越俊太郎氏、聖路加国際病院教育研究センター長・消化器外科医の小野寺久先生を講師にお迎えし、多保孝典副院長とともに講演と対談を行いました。

大変多くの方にご参加いただき、おかげさまで大盛況のうちに終了することができました。ありがとうございました。

多保副院長の講演では、大腸がんの進行段階毎の状態について詳しく説明され、「大腸がんは早期発見できればかなりの確率で治癒できる病気なので、積極的に検診を受けてください」といったお話がありました。

小野寺先生の講演では、大腸がん治療に関する最新情報に加えて、昨年夏に奥さまを大腸がんで亡くされるまでの4年間、家族として、また主治医としてどのような思いで奥さまに寄り添い続けたのかというお話をされました。奥さまの病気が進行し、身体が芳しくない状態になっていっても、常に心穏やかに毎日を丁寧に生きようとされた奥さまと先生の姿は心に迫るものがありました。

鳥越氏の講演では、2005年にステージ4の大腸がんが発覚して以来、肺や肝臓への転移を経て4度の手術を受けられた経緯を話されました。深刻になりがちな闘病体験を、時にユーモアを交えながらお話される姿が印象的でした。病気との付き合い方としては「一人で閉じこもってはいは良くない」「気持ち明るく前向きにモチ、たくさん笑うことが大切です」などと話されていました。また「いろいろな事への好奇心を持ち続けてください。僕は年をとっても気持ちはいつまでも18才のままです」と言われており、ジャーナリストとして活躍される鳥越さんならではのアドバイスもありました。

講演に続いて講師3人による対談が行われました。治療を進めていく中で医療者と患者の良好なコミュニケーションを築くことが大切であるという話の際には、鳥越氏が「入院中、看護師さんと仲良くなるのが秘訣です」といわれ会場の皆さんが深く頷く場面もありました。



多保 副院長



小野寺 先生



鳥越氏



司会  
福田アナウンサー



## 食物繊維

食物繊維は糖質の仲間ですが、それ自体が人の体を構成したり、エネルギー源になることはほとんどありません。特徴として、水を吸着し体積を増す、栄養分の吸着作用がある、水に溶けると粘りが出る、といったものがあります。そのため、食物繊維を摂ると適度な水分を含んだ便が出ます。食物繊維はコレステロールや余分な糖、発がん物質などを吸着し、これらが身体に吸収されるのを防ぐ為に適度な水分を含んだ便と共に体外に排出されます。

### ■ 生活習慣病と食物繊維の関係

食物繊維の多い食事は低エネルギーであり、よく噛む必要があるので満腹感が得られます。また消化が遅い為、食べ過ぎを抑え、肥満予防にもつながります。加えてコレステロール値を減少させるので動脈硬化の予防に期待ができ、血糖値の上昇を抑え、血圧を安定させるなど、あらゆる生活習慣病の予防に重要な役割を果たしている栄養素の一つです。

### ■ 食物繊維の目標摂取量は1日に20～25g

普段の食事に食物繊維を多く含む野菜や海藻類などをたっぷり使った献立を1品加えましょう。野菜や海藻、きのこ類等は1日に350g程度（そのうち緑黄色野菜は120g）の摂取が望まれます。食物繊維と共にビタミン、ミネラルも十分に摂れます。少しずつでも野菜を食べる量を増やしましょう。糖尿病の予防や肥満の改善では、主食量を制限する場合に、穀類に含まれる食物繊維が減ってしまいます。玄米や発芽玄米に変える、五穀米を加える工夫をすると良いでしょう。

## えのきと春菊とわかめのさっと煮



### 作り方

- 1) えのきは石づきを切り除いて半分に切ってほぐす。
- 2) 春菊は葉と茎に分け、茎は3cmに切る。わかめは水にもどし2cmに切る。
- 3) なべにAの材料を煮立てて、えのきと春菊を煮る。  
しんなりしたら、わかめを加えてひと煮して火を消す。

材料 2人分

えのきだけ	1袋半
春菊	100g
干しわかめ	5g
A	
だし	1/2カップ
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1



\*きのこ、青菜、海藻を使って食物繊維たっぷりです。低エネルギーで満足感のある1品。春菊の代わりに小松菜、えのきの代わりにしめじでもおいしく出来ます。

### 診療案内

受付時間  
月曜～土曜  
午前8:00～午前12:00

診療時間  
月・水・金曜  
午前9:00～午前12:00  
火・木・土曜  
午前9:00～午前12:00  
午後2:00～午後5:30

休診日  
月・水・金曜日午後  
日曜・祝日  
夏期休暇・年末年始

救急患者様は常時受け入れます

### 医師一覧

#### 整形外科

大塚 和史  
野尻 正憲  
佐藤 充彦  
武井 大輔  
柴代 紗衣  
高橋 寛  
新井 隆三  
森田 侑吾

#### 脳神経外科

佐久間 敬宏  
菊田 健一郎  
根石 拓行  
高田 茂樹

#### 外科

宮永 克也  
多保 孝典  
千葉 幸夫  
山本 信一郎  
木村 哲也  
佐々木 正人  
林 秀樹

#### 形成外科

荻野 秀一  
放射線科  
村岡 紀昭  
清水 幸生  
都司 和伸

#### 内科

酒井 克哉  
森島 繁  
荒井 肇  
中嶋 元次  
天谷 直貴  
福岡 良友  
有馬 浩史  
塚崎 光

#### 内科(リウマチ膠原病)

梅原 久範

#### 呼吸器科

長内 和弘

#### 内科(糖尿病)

西教 美千子

#### 循環器科

酒井 克哉  
森島 繁  
李 鍾大

#### 内科(腎臓)

高橋 直生

#### 内科(人工透析)

三崎 裕史  
松田 哲久

#### 神経内科

人見 健文  
眞木 崇州

#### 臨床検査

南 亮

#### 消化器科

多保 孝典  
宮永 克也  
荒井 肇  
大谷 昌弘  
濱中 宏光

#### 眼科

赤木 好男  
青木 朋恵  
友松 威  
高村 佳弘  
松村 健大

#### 泌尿器科

秋野 裕信

#### 麻酔科

石本 雅幸  
千葉 幸夫

#### 健診・人間ドック

林 秀樹

#### 回復期リハビリ

テーション病棟  
中嶋 元次