

糖尿病の治療で一番大事なことは食べてから動くこと

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 倉敷生活習慣病センター診療部長

青山 雅



最近、テレビなどで「〇〇が血糖値を下げます」と放送されると、すぐに外来で「昨日テレビを見たのだけど〇〇をもたえませんか」とよく言われます。お気持ちにはわかりますが、一番安全に血糖値を下げますが、食事をした後に動くことです。皆さん、なかなか実行できないようです。日本人のほとんどの人は、空腹を我慢して仕事をして、夕食を遅くたつぷり食べて、そのまま眠くなって寝てしまう生活習慣があり、この習慣をなかなか変えることができません。

このようにお食事と運動のタイミングを間違えるとかえって血糖値を上げたり、せつかく良かった血糖コントロールが悪くなったりします。食べてから動くようにするときちんと筋肉が増えます。HbA1cや、血糖値だけが糖尿病のコントロールの指標ではありません。

前回、なごみのヘルシートークでお話しした「インボデイ」を取り入れて、当院では血糖コントロールとともに筋肉量、体脂肪率を測定して、糖尿病の治療にあたっていきます。食べないで、運動ばかりして、がりがりに痩せて、筋肉も減っている人がいます。そういう方は体脂肪率も下がっていき基礎代謝も落ちていますが、本人は血糖値が

よい、HbA1cがよい、体重が減ったと喜んでいきます。同じHbA1cでも、きちんと食べて、食後にきちんと運動している人は、余分な体重は減って動きやすくなり、体重が減っていた人は、体重が増えて筋肉量も増えます。糖尿病の治療で大事なことはまず、食事をきちんとすることです。そして動くことです。

■食事療法の落とし穴

高齢の患者さんは、食欲がない、食事をしない。栄養失調になっている。食べられない方にどうやって食べていたかということに力が入ります。食べない人は、血糖値がどんなに高くても安全にお薬を使うことができます。まず、食べてもらうことから始めます。血糖コントロールの悪い方たちは、

- ① 極端に食べ物を制限している
- ② 果物とお菓子を食事の代わりにしている
- ③ 食事以外に間食としてお菓子や果物が多い
- ④ 清涼飲料水や牛乳を水代わりに飲んでいたりする
- ⑤ 食事の内容では炭水化物の割合が多い
- ⑥ 食事の量自体が多い

- ⑦ 夕食の時間が遅くてお酒を飲んですぐ寝てしまう。
- ⑧ お風呂に入った後にアイスクリームを食べている。

①から⑧の場合には血糖値を上げることにつながります。糖尿病の治療をするにあたって、患者さん自身がどれくらい自分で当てるかしっかり考えてもらいます。自分の状態を把握し、以上のことをやめていただくと、血糖コントロールはよくなります。

今は食べ物が豊富な時代です。危険なのは皆さんが、「糖尿病なので食べべてはいけない、明日から野菜だけ、こんにゃくだけ食べる」ということが糖尿病の「食事療法」と思ってしまうことです。「そんなことはできない、病院にもかかりたくない」ということになりかねません。

食事療法のカロリーは面倒なようですが、勉強すると明日から血糖値を心配しないで食べられるようになります。ご飯は1食、最低100gは食べる。女の人は150g、男の人は200g食べられます。このことを知っているだけで糖尿病治療の半分は達成しています。お肉、お魚もしっかり食べていただきます。ただし、焼き肉屋でしっかり食

■運動療法の落とし穴

運動はインスリンの働きと関係なく血糖値を下げます。筋肉を動かすと、血糖が筋肉に取り込まれて、血糖値が下がります。当たり前のごとくのように思いますが、なかなか理解いただけないようです。皆さん、他に何かないかと考えてしまう。それは、皆さんの頭の中で運動というと、激しくてつらいもの、ジムに行つてたつぷり汗をかかなくてはと思つているからです。動く仕事の方は会社に行く前に、食事をしっかり食べる。夕食を軽めにするだけで血糖コントロールはよくなります。動か

ない仕事の人は、食べ始めてから1時間目に5から10分、会社の中を散歩する。主婦の方は家事をする。夕食後に風呂に入ったなら、軽く掃除をするなどで血糖コントロールがよくなります。血糖値を下げる運動とはそれくらい運動を毎食後にしてもらうということに達成できるので、皆さんオリンピックの選手を目指さなくても大丈夫です。