

健康寿命

延ばすには

46

長野松代総合病院医師 前川 智

これまで4回にわたって、恐ろしい糖尿病の合併症について述べました。糖尿病合併症を起こさないために、現在糖尿病を患っている方は「糖尿病を改善したい」と思われたでしょうし、まだ糖尿病になっていない方は「そもそも糖尿病にならないようにしたい」と思われたことでしょう。それでは、糖尿病を改善する、もしくは糖尿病にならないようにするには、どうすればいいのでしょうか。

「糖尿病を改善する最も有効な手段は薬で

ある」と思われている方は読者の中にも多数いらっしゃると思います。確かに最近では副作用が少なく、血糖降下作用の強い薬が出てきています。しかし、私の答えは「No」です。私はどんな薬よりも効果があるのが、糖質摂取を減らす「糖質制限」の食事だと確信しています。なぜなら、糖尿病は元来糖質を取り過ぎるが故になってしまう病気だからです。糖を取れば血糖値が上がり

ますし、糖を取らなければ血糖値が下がります。特殊な糖質の増減は、糖質摂取量と密接に関係しているのです。

現在糖尿病の方は、自分の胸に手を当てて、これまでどんなものを食べてきたか振り返ってみましょう。特殊な糖質の方を除けば、お菓子や果物、ご飯やパン、麺類などの糖質をたくさん取ってきたに違いありません。「お菓子は甘いも

のは血糖値を上げるのは知っているけど、ご飯やパン、麺類など甘くないものも血糖値を上げるの？」と不思議に思われる方もいるかもしれません。その答えは「Yes」です。

最も有効な「糖質制限」食事

3 大栄養素

たんぱく質

卵
魚
肉（赤身）
大豆製品



糖 質

ご飯
食パン
お菓子・果物



脂 質

調理用油
バター
ナッツ



例えば、茶わん1杯のご飯とショートケーキ1個の糖質量は約50gで、ほぼ同じくらいの糖質量です。私の外来には、「甘いものは好きではないので全く取らないけど、ご飯や麺類が大好きで毎日たくさん食べていました」という方が糖尿病になつて受診されることもよくあります。いわゆる主食には糖質がたくさん

含まれているのです。したがって糖尿病の方には「糖質を取り過ぎたから糖尿病になつてしまった」というふうにシンプルに考えていただければと思います。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、3大栄養素という言葉を存じでしょうか。答えは「糖質」「脂質」「たんぱく質」です。まず、この3大栄養素について理解することが、糖尿病の食事療法を理解する上で、非常に重要になってきます。「糖質」は炭水化物から「食物繊維を引いたもので、先ほど述べましたように、ご飯やパン、うどん、ラーメンなどの主食、砂糖、果物、牛乳、根菜類な

どに多く含まれています。糖質は脳や筋肉が働くための重要な役割を果たしています。脂質は、細胞膜やホルモンの構成成分であり、私たちの体にとって欠かせない栄養素です。肉の脂肪、調理用油、バター、ナッツなどに多く含まれます。「たんぱく質」は食べ物の中で一番重要な栄養素で、私たちの筋肉や臓器、皮膚、毛髪、爪、血液などをつくる原料であり、肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれます。

次回以降、糖尿病の食事療法についてさらに詳しく述べていきたいと思います。

〈第4土曜日に掲載〉