

# 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、恐ろしい糖尿病について述べました。糖尿病合併症を起さないために、現在糖尿病を患つている方は「糖尿病を改善したい」と思われたでしょし、まだ糖尿病になつていらない方は「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なるには、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取れば血糖値が上がり病気だからです。糖を

れば血糖値が下がります。血糖値の増減は、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、お菓子や果物、ご飯やパン、麺類などの糖質をたくさん取つてきたに違ひありません。「お菓子や果物など甘いものも血糖値を上げるの?」と不思議な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て、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」の食事だよと確信しています。なぜなら、糖尿病は元来糖質を取り過ぎるが故になつてしまつます。

しかし、「糖質を取り過ぎてみましょう。特殊なことは知つてゐるけど、どうして糖尿病になつて糖質を取り過ぎたから糖尿病になつてしまつた」というふうにシンプルに考えたいだけれどと思いません。私たちの体にとって欠かせない栄養素です。食べ物にはさまざまなものばかりではありませんが、そのほとんどばかりではありませんが、3大栄養素といふ言葉をこなじでしょか。答えは「糖質」「脂質」「たんぱく質」で、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。しかし、「糖質制限」には「糖質を取り過ぎてみましょう。特殊なことは知つてゐるけど、どうして糖尿病になつて糖質を取り過ぎたから糖尿病になつてしまつた」というふうにシンプルに考えてほいのです。

糖尿病は糖質の取り過ぎでなる病気だから、糖尿病の予防・治療には糖質制限が最も効果的である」ということは大半の方が理解しています。

次回以降、糖尿病の食事療法についてさらによく詳しく述べていただきたいと思います。

## 3大栄養素



## 最も有効な「糖質制限」食事

例えば、茶わん一杯のご飯とシヨートケーキ1個の糖質量は約50gです。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。しかし、「糖質制限」には「糖質を取り過ぎてみましょう。特殊なことは知つてゐるけど、どうして糖尿病になつて糖質を取り過ぎたから糖尿病になつてしまつた」というふうにシンプルに考えてほいのです。

糖尿病は糖質の取り過ぎでなる病気だから、糖尿病の予防・治療には糖質制限が最も効果的である」ということは大半の方が理解しています。

次回以降、糖尿病の食事療法についてさらによく詳しく述べていただきたいと思います。