

活き活き

ふれ



講座

第17回 テーマ

三大生活習慣病とその対策

～すこやかな老後を送るために～

①糖尿病

◇講師：北条病院 内科医師

吉川 智加男

◇日時：平成17年7月23日（土）

○健康チェック：13時～

○講演：14時～15時

◇会場：北条病院 リハビリ室

◇内容：①健康チェック（血圧・体脂肪率等）

②講演

③健康相談



主催 医療法人以和貴会 北条病院

堺市百舌鳥陵南町1丁77番地の1
TEL 072-277-1119 FAX 072-270-3426
URL <http://houjyou.or.jp/>

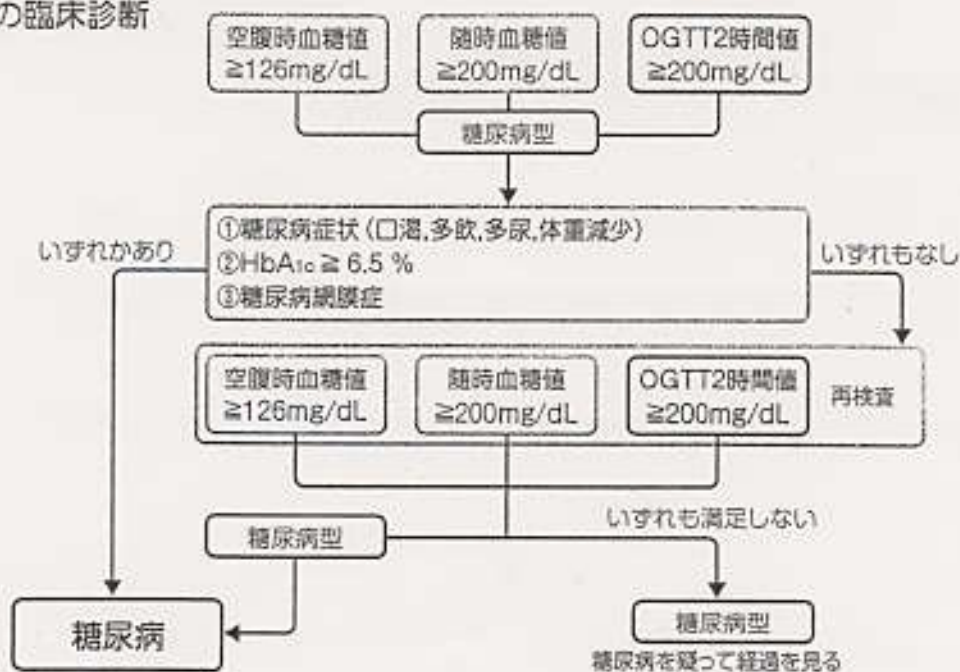
三大生活習慣病とその対策 ～糖尿病～ (すこやかな老後を送るために)

1. 糖尿病とは

膵臓からでるインスリンの分泌の低下と作用の低下(インスリン抵抗性)によって慢性的に高血糖をきたした状態。

糖尿病の糖はブドウ糖(グルコース)のこと。血液中のブドウ糖の量が血糖値。

2. 糖尿病の臨床診断



3. 血糖コントロール指標と評価

| 指標 | 優 | 良 | 可 | | 不可 |
|------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-------|
| | | | 不十分 | 不翌 | |
| HbA _{1c} 値(%) | 5.8未満 | 5.8～6.5未満 | 6.5～7.0未満 | 7.0～8.0未満 | 8.0以上 |
| 空腹時血糖値 (mg/dL) | 80～110未満 | 110～130未満 | 130～160未満 | | 160以上 |
| 食後2時間血糖値 (mg/dL) | 80～140未満 | 140～180未満 | 180～220未満 | | 220以上 |

厳格な糖尿病管理を必要とする高齢者糖尿病

- ①空腹時血糖値が140 mg/dl 以上
- ②空腹時血糖値が140 mg/dl 以下であっても糖負荷後2時間血糖値が250 mg/dl 以上
- ③ HbA_{1c}が7.0%以上
- ④糖尿病網膜症あるいは微量アルブミン尿を認める

その他のコントロール指標

- 標準体重の維持…………… BMI≒22kg/m²
- 血圧…………… 130/80mmHg未満
- 総コレステロール…………… 200mg/dL未満
- LDL-コレステロール…………… 120mg/dL未満
- 中性脂肪(早朝空腹時) …… 150mg/dL未満
- HDL-コレステロール …… 40mg/dL以上

4. 糖尿病の合併症とくに慢性合併症

細小血管症としての糖尿病網膜症、腎症、神経障害

大血管症としての脳卒中、心筋梗塞・狭心症、糖尿病性足病変

5. 食事療法

$$\text{エネルギー摂取量} = \text{標準体重} \times \text{身体活動量}$$

▶ 標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

▶ 標準体重 1kg あたりの身体活動量

軽労作 (デスクワーク主体, 主婦など) … 25~30kcal

普通の労作 (立ち仕事が多い職業) …… 30~35kcal

重い労作 (力仕事の多い職業) …………… 35kcal~

■ 食事指導のポイント: 食習慣をもとに修正指導する

① 腹八分目とする

② 食品の種類はできるだけ多くする

③ 脂肪は控えめに

④ 食物繊維を多く含む食品 (野菜, 海藻, きのことなど) をとる

⑤ 朝食, 昼食, 夕食を規則正しく, ゆっくりよくかんで食べる

6. 運動療法

- ブドウ糖, 脂肪酸の利用を促進し, インスリン抵抗性を改善する効果がある。
- 強度は, 運動時の心拍数が1分間100~120拍以内, 自覚的に「きつい」と感じない程度とする。
- 歩行運動では1回15~30分間, 1日2回, 1日の運動量として男性9,200歩, 女性8,300歩以上を目標とする。
- 1週間に3日以上実施するのが望ましい。
- インスリンやSU薬を用いている人では低血糖に注意する。低血糖時の対処法について十分に指導しておく。
- 運動を禁止あるいは制限する必要がある場合
空腹時血糖値 250mg/dL 以上, 尿ケトン体陽性, 眼底出血, 腎不全, 虚血性心疾患, 骨・関節疾患がある場合など。

特別な運動をしなくても, 日常生活における身体活動量を増やす (身体を動かす, 長時間座っていない, エレベータを使わない…) だけでも, 長期間継続すれば効果がある。