

糖尿病サポートチーム通信

第1号

はじめまして、糖尿病サポートチーム(DST)です！



以前は糖尿病教室を開催していましたが、このコロナ禍で早2年、開催が途絶えてしまっていました…。

なんとか違う形で皆さまのお役に立つ情報を発信しようと、このたび「糖尿病サポートチーム通信」を発行させていただく運びとなりました。チームメンバーである医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士・臨床検査技師 が交代で偶数月に発行いたします。お楽しみに！

記念すべき第1号は、管理栄養士がお届けします！

いつまでも昭和・平成していませんか？ — 食事療法のいま —

「糖尿病＝制限」と決めつけないで！



糖尿病歴が数十年、という人にこの考え方がすごく多いようです。「制限すること」は目的ではありません。「適切な体重を維持」することが目的なのです。したがって、痩せている人はむしろしっかり食べないと「適切な体重を維持」できませんよね。無理に太る必要はありませんが、制限しすぎた結果、筋肉ばかりが減ってよけいに血糖値の下がりにくい身体になっている人が少なくありません。

また、1型糖尿病はその発症に食習慣は関係しないので、「インスリンの指示量に合った食事を摂る」のではなく、「食事量に合ったインスリンを自身で計算して打つ」という方法が現在では取り入れられています。DSTではもちろんこの方法で、1型糖尿病の人が自由に食事を楽しめるようサポートしています。

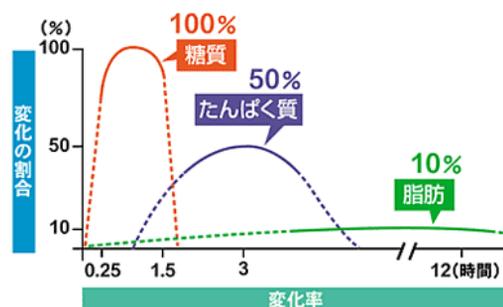
血糖値の変動を意識する

私たちの食べたものが血糖値に変わるのは、小腸で吸収されたときです。食べ始めてから30分くらいで血糖値は上昇し始め、1時間後くらいにピークを迎え、正常人では2時間もすれば下がります。

しかし、胃から小腸への移動が遅い高脂肪食では、2時間経っても下がらないこともあります。反対に、「カロリーを控える」ために脂肪が少なく糖質ばかりの食事をすると、急激な血糖上昇をまねきます。では糖質を制限したらいいのでは？と思われるかもしれませんが、そうすると今度は「カロリー」や塩分の過剰で体重やコレステロールなどの増加・高血圧につながり、別の病気のリスクが増します。

これが、バランス良く食べないといけない理由なのです。

栄養素が血糖(ブドウ糖)に変わる速度



出典「糖尿病教室パーフェクトガイド」(池田義雄監訳, 2001年, 医歯薬出版刊)

食べ方も侮るなかれ

同じものを食べても、食べる早さによって血糖値の上がり方は異なります。当然、早食いの方が急激に血糖値が上がり、血管に大きな負担をかけます。時間があるなら最低20分はかけて食べてほしいものです。

また、食べる順番も今や常識になりつつありますね。食べはじめの5分程度は、血糖値を上げない食品から箸をつけるのも有効です。

魚 肉 卵 大豆

野菜 (きのこ 海藻)

ごはん パン 麺
いも類 砂糖



詳しく知りたい！という方には個別の栄養相談も受け付けていますので、主治医までお申し出ください。

次号は、医師が担当します。お楽しみに！

2022年4月発行 文責：森本しおり(栄)・尾崎邦彰(医)



地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合医療センター 糖尿病サポートチーム