

第12回 栄養指導 一糖尿病食事療法のポイント一 糖尿病と合併症

永尾 醫院

糖尿病は、慢性的に血糖値が高くなる病気であり、それに伴い身体に様々な障害が起こる病気です。何もしないで放置すると確実に進行し、合併症(神経障害・網膜症・腎症)の発症につながります。

長い人生を元気にすごすためには、これらの合併症を予防することが大切です。進行を食い止めるには、合併症について知っておくことが大切です。

●合併症の発症

慢性的な高血糖によって細い血管や神経に障害が生じてきます。その結果引き起こされるのが、神経障害、網膜症、腎症などの合併症です。発症初期には、特有の自覚症状を感じることはほとんどありません。

●合併症の進行

進行するにつれて手足のしびれや視力の低下、むくみなどの症状が現れます。更に進行すると神経、網膜、腎臓などの臓器が障害をおこし、壊疽や失明、腎不全など深刻な事態を招きかねません。

●合併症の予防

1. 一次予防

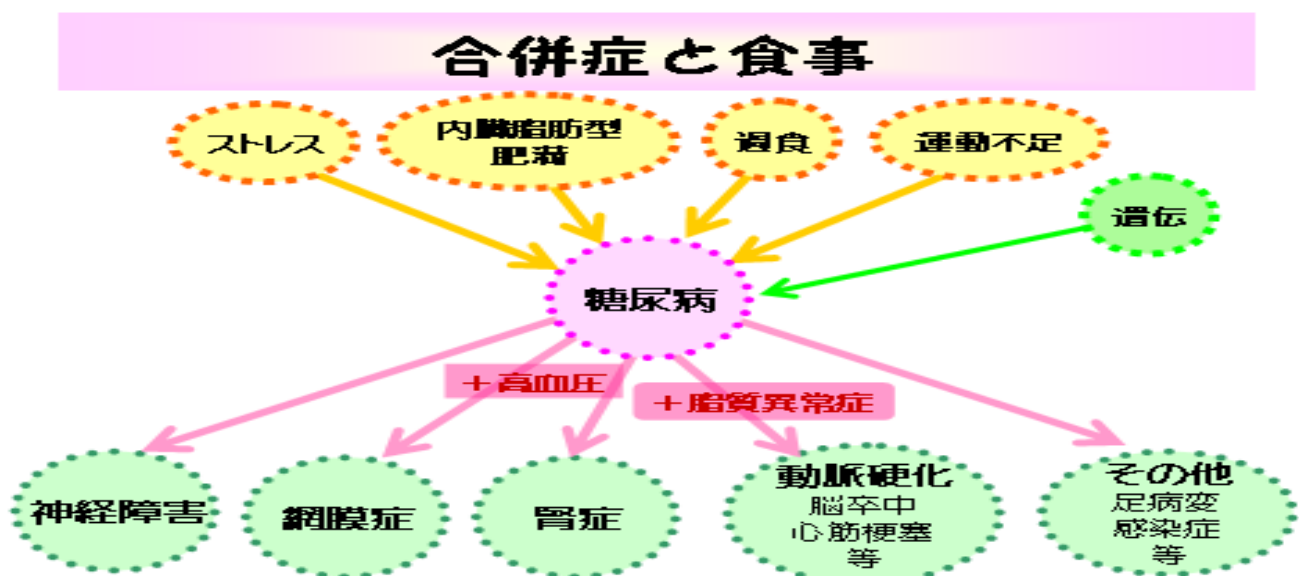
糖尿病の予備軍と診断されたが、発症しないようにすること。生活習慣を変えることで発症を防ぐことができます

2. 二次予防

糖尿病が発症しても、合併症を起こさないようにするためには次の基本を実行することです。

(基本)

- 1) 栄養バランスよい食事とし、量の摂りすぎに注意しましょう。
- 2) 適度の運動をおこない、代謝の改善を図りましょう。
- 3) 必要なら薬で治療しましょう。



●合併症と食事

腎症を発症した場合の食事について

腎症を発症したら…

糖尿病性腎症の食事療法

腎機能悪化を遅らせ、
腎不全への移行を食い止めるための食事療法

糖尿食との違い

- ★タンパク質の制限
タンパク質摂取量が1/3～1/2になり、
その分のエネルギーを糖質や脂質から補います
(肉・魚などの量が減り、砂糖や油の量が増えます)
- ★塩分の制限

塩分が多くなる悪い食生活例

- 濃い味付けが好き
- 何にでも醤油をかけて食べる
- 毎食、汁・漬物を食べてしまう
- 麺類が好きで、汁も飲む
- 加工食品(干物や漬魚、蒲鉾・ハム・ウインナーなど)をよく食べる
- 食べる量が多い



思い当たる項目はありますか？
ある場合は、少しずつ改善していきましょう

食事中の塩分と食べ方



焼魚定食：6.0g

- ・汁は外しましょう
- ・焼魚やお浸しに醤油をかけないようにしましょう
- ・漬物や佃煮をプラスしないようにしましょう



ハンバーグ定食：5.8g + ドレッシング分

- ・汁は外しましょう
- ・ソースやドレッシングの量・種類に注意しましょう
- ・パンの塩分を忘れないようにしましょう

●合併症と運動

すでに合併症を発症している人は、むやみに運動を行うと体の状態が悪化することがあります。十分に注意しながら、体の状態に合わせた運動であれば、血糖値の改善はもちろん合併症にも良い作用をもたらします。

合併症のある人の運動を行ううえでの注意する点

1) 運動を始める前には必ず医師の診察を受けましょう。

・メディカルチェック(心電図、血圧、)

※医師の診察を受けずに一般的な糖尿病の解説書どおりの運動を行うと、合併症の進行を早めることがあるのでくれぐれも注意しましょう。

●神経障害があると診断されている人の場合

・足のケアを十分に行う。(足の壊疽)また不整脈、心不全の既往歴の有無にも注意が必要です。、

●網膜症と診断された人の場合

・血圧の上昇に注意する。網膜の血管が破れやすくなり、眼底出血や硝子体出血などを起こす危険性があります

・単純網膜症(軽度): 運動制限はなし。 増殖性網膜症: 血圧の変動が激しい運動は勧めません。

網膜症が更に進行している場合は、運動は控え、眼科の医師と相談しながら実行することが良いでしょう。

●腎症が発症している人の場合

・進行段階により運動の程度を考える必要があります。

・腎症が進行し、尿たんぱくが時々出るような場合は、運動によって尿たんぱくの変化により運動の強度を決める
持続的に尿たんぱくが認められる場合は、血糖値を下げる目的とした運動はしない。