

代々木病院の理念

ヒューマニズムにもとづく医療・介護の実践

くらしと健康

No. 606 2018年 4月号 1部60円 発行 東京勤労者医療会代々木病院 院長 河邊 博正 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7 TEL 03(3404)7661 http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogi

1000万人に迫る糖尿病患者

生活習慣の改善「食事と運動」



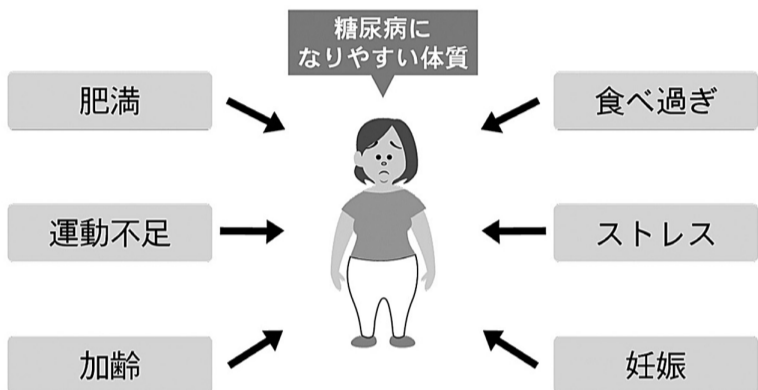
内科 医師 結城千草

現在、糖尿病は世界で、4億人を超えています。日本の調査でも推定約1000万人の存在が明らかになりました。今号は、予防、治療の基となる合併症などの原因で死亡する本についてお話しします。

糖尿病になる原因

インスリン分泌が少ないなど「糖尿病になりやすい体質」に、食べ過ぎや運動不足による肥満、ストレスなどが重なった結果、糖尿病が引き起こされます。

糖尿病を引き起こされる要因



糖尿病の国内患者が1000万人に迫るとい調査結果が2017年秋に公表され、注目を浴びました。糖尿病の増加は日本だけではなく世界規模で大問題になっています。国際糖尿病連合（IDF）の推計では、2015年の世界の糖尿

病患者数は4億人を超え、先進国だけではなく、開発途上国でも急速に増加しつつあります。糖尿病が生活習慣病といわれるのは、遺伝体質に加えて、肥満と運動不足がきっかけで起きるからです。以前、日本人は欧米人に比べて肥満は、

少なかったのですが、今は「メタボ」が社会問題になっていきます。その原因は3大栄養素（エネルギーの素）のうち、脂肪摂取量が26%を占めるとい60年前の3倍となっている食生活の欧米化と大きく関連しているといわれます。

ある患者さんは「少ししか食べないのに太る」と嘆きますが、仮に茶碗の1/5のご飯（50kcal）を毎日必要以上に食べると、10年間に25kgの体重増加になる計算になります。昔に比べて格段の高カロリー食品が簡単に手に入る時代です。食事は、食べ過ぎをさけることが第一です。脂肪と塩分を控え、多種類の食品をバランス良く摂る事が大事です。野菜、

食事療法

運動療法について

特別に激しい運動をするのではなく、日常生活でできる範囲から始めましょう。

Table with columns: 強さ (Intensity), 種類 (Type), 量 (Amount), 目安 (Target). Includes icons for ウォーキング, サイクリング, スイミング.

疾患のある方は、運動量を医師に相談して下さい

運動療法

海藻、きのこなどの食物繊維は消化吸収をゆっくりにし、血糖値の急激な上昇や空腹感を抑えるのに1日350グラムを目安に積極的に摂りましょう。

一方、運動は糖尿病の血糖を下げるのに大切なものですが、エネルギーの消費は意外と少なく、30分ジョギングしても消費カロリーは菓子パン1ヶ分にもなりません。運動は、日常生活の中でも、一駅前から歩いたり、意識的に階段を使うなどで体を動かし、継続すれば効果があります。食事と運動を日ごろから意識し、生活習慣を改善することが糖尿病を予防し、治療にも有効です。できることから改善していきましょう。

糖尿病が増加する一方、治療面では多くの研究がなされ、薬も目覚ましく開発されてきました。しかし、元になっている生活習慣が変わらなると充分な薬の効果は得られません。つまり治療の基本はいつでも「食事と運動」な



千駄の萱

作家の石牟礼道子さんが二月十日に亡くなりました。享年九十。水俣病の被害に遭い、言葉

を奪われた「患者さんの口にしたくてもできないことを私が言葉にしてさしあげた」。生前、石牟礼さんは自身の代表作『苦海浄土』についてそんな風に語っていたそうです。水俣病は決して過去の公害訴訟などではなく、公式に発見された昭和三十一年から六十二年経った今でも、終わっていない事件です。『苦海』とは「苦界」で、この苦しい世界のこと。『苦海浄土』とは、どんなに苦しい世の中でも、いずれは平穏が訪れるということ。作品はルポルターシュのようにもあり、また石牟礼さんの私小説のようでもあり、小説のようでもありません。水俣地方の方言もたくさんあり、読み進めるのにとてもエネルギーの必要な作品であったことを記憶しています。国は水俣病を終わらせようとしていますが、しかし決して終わらせてはいけません。その意味において、『苦海浄土』をはじめとする石牟礼さんが残した作品群は宝です。我々はそれらを読み継ぎ、必ずや後世に残していかなければなりません。

(け)