

4月27日(水) 施設内研修会「2型糖尿病の食事療法について」

～食事療法の古くて新しい問題～

本日の研修会は、こがねまるクリニック院長 中村 寛先生より2型糖尿病の食事療法についてお話がありました。



○糖尿病とは… 血糖値やヘモグロビン A1c 値が適正値よりも高い状態が慢性的に続く病気で、血液中のブドウ糖を細胞へ届けるインスリンの分泌不足、異常が生じることで発症します。
糖尿病は発症の原因によって「1型」「2型」「その他」「妊娠糖尿病」に分類されるが糖尿病の患者の95%以上は2型糖尿病である。(原因:「1型」自己免疫が原因。「2型」食事や生活習慣病の影響が多い。)

※2型糖尿病の患者さんは、他の動脈硬化リスク因子(高血圧・脂質異常症・肥満など)複数合併していることがあり、これらの合併は心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化を原因とする病気の発症リスクをさらに上昇させる。2型糖尿病の多くは、食生活や運動不足など生活習慣の見直しが必要です。

・○○年損をする(・・?) 糖尿病は健康寿命を○○年短縮させると言われております。答え(15)

糖尿病あり、なしのデータを比較しても心筋梗塞/脳卒中/総死亡など糖尿病の男女ともに寿命が短くなっていることが分かりました。(世界一の長寿国においては、日本が平均寿命高いとされております。)

・食事療法の古くて新しい問題… ・何を食べるのか? ・いつ食べるのか?

ヒトの消化機能は、約1万年前に始まった農業以前(前農耕時代)の摂取食物に適合していると言われている。前農耕時代の食物は、脂質含有量がきわめて低く、食物繊維(植物細胞壁)がはるかに多かった。前農耕時代の炭水化物は、植物の根や種子、果物などで穀類は少なかった。また、ほとんど加工されていないため食物中のでんぷんは植物細胞壁に封入されており、糖の吸収は緩やかであった。



上記において近年では、食生活の変化によって食物繊維とマグネシウムの摂取不足が2型糖尿病の発症にも大きく関わっていることが指摘されています。

○糖質制限は体によいの?… 極端な糖質制限は、ヒトにおいても心筋梗塞をはじめとする心血管死のリスクを高めます。もちろん食べ過ぎも注意しましょう。



1970年代に比べると…

- ・摂取カロリーは300 kcal/day 減
- ・朝食欠食率増加
- ・睡眠時間が短縮
- ・歩行数減少(自動車の増加)
- ・脂質摂取量の増加

朝型・夜型での食事誘発性熱産生量の比較
(食後3時間に発生する熱量)

- ・朝食を抜くと、太る。夜遅く食べると、太る。
- ・朝食を抜くと、食後血糖値があがりやすくなる。

まとめ

- ・極端な低炭水化物は危険である。
- ・リズムある食生活を。
- ・朝食はなるべく、摂取するように。

★今回の研修会では、なぜ食事療法が大切なのか? 皆様にとっても自分自身の生活習慣や食生活などの見直しにつながったのではないのでしょうか? 毎日の生活を見直すことで改善や予防はできます。

もし、糖尿病になったら… ・合併症も多く発症すれば食生活の管理も必要になってしまいます。

お話の中にあつた、白米より→玄米・全粒粉(栄養価が高く薄力粉と比較しても3倍程度食物繊維や鉄分を含みビタミンB1の含有量も高い)の方が糖尿病の方が少ない、また、朝食を摂ると食後血糖上昇が平坦になる為、朝は、しっかり食べることなど偏食せずにバランス良い食事と生活リズムの整えるように気を付けていきたいですね。皆様、研修会ご参加ありがとうございました。引き続き体調管理に気を付けていきましょう。