

糖尿病の治療について

日本人の糖尿病患者の数は近年増加傾向にあり、特に肥満患者の増加に伴い2型糖尿病が増えています。その原因としては、食生活の欧米化や運動不足などが影響していると考えられています。



1. 糖尿病の治療

食事療法と運動療法の継続が基本となります。適切な食事や運動を続けても目標の血糖コントロールを達成できない場合、薬物療法もあわせて行います。

2. 食事療法について

適正な量の食事、栄養バランスのよい食事、規則正しい食習慣が重要です。

- ・ 1日3食決まった時間に食事する。
- ・ ゆっくりよく噛んで、腹八分目を心がける
- ・ 食物繊維が多く、炭水化物、たんぱく質、脂質のバランスがよく、ビタミン、ミネラルなども豊富な食事を摂る。

※食後の血糖値が上がりすぎないように、ゆっくりよく噛むことや、野菜から先に食べるなどの工夫も必要です。



3. 運動療法について

運動を継続しているとインスリン（血糖値を調節するホルモン）の働きがよくなり、合併症の予防や全身の健康維持につながる効果があります。運動療法は継続する事が重要なので、「いつでも、どこでも、一人でも」できる運動が基本となります。

運動の種類は有酸素運動やレジスタンス運動（おもりや抵抗負荷のある状態で行う運動）があります。軽く息がはずみ汗をかき始めて、ご自身が「楽である」あるいは「ややきつい」と感じる程度（中等度）を目安にします。

<注意>

血糖コントロールが極端に悪い場合や重篤な合併症がある場合は運動療法は出来ません。運動療法を始める前に、必ず主治医と相談しましょう。



4. 薬物療法について

のみ薬と注射薬の2種類があります。

①のみ薬

糖尿病ののみ薬は「インスリンの分泌を促すお薬」、「インスリンの働きを高めるお薬」、「糖排泄を促す、糖吸収を遅らせるお薬」の3種類に分けられます。

②注射薬

糖尿病の注射薬には「インスリン製剤」（インスリンを補う注射）と「GLP-1受容体作動薬」（インスリンの分泌を高めるホルモン「インクレチン」を補う注射）があります。

<気をつけること>

糖尿病のお薬は、その種類によって使用する回数や使用するタイミングなどが決まっています。この時間を変えてしまうと、お薬の効果が得られなかったり、場合によっては低血糖などの副作用が出ることもあります。

そのため、医師や薬剤師から指定された時間を守ってお薬を使用することが大切です。※糖尿病の治療では、血糖だけでなく、体重や血圧、脂質なども適切に管理することが重要であり、血糖コントロールとあわせて行うことで心血管疾患などの合併症の予防にもつながります。治療中はなるべく規則正しい生活を心がけ、自分なりのリラックス法を見つけましょう。



ふれあい曾山医院

胃腸科・外科・内科・肛門科 <http://soyama-clinic.com/>

志筑1391-9
Tel:62-5566

2018年11月号
(第117号)

発行人
曾山 信彦



編集委員会



谷岡・棟近
西岡・福井
隅田・太田
山内・廣岡