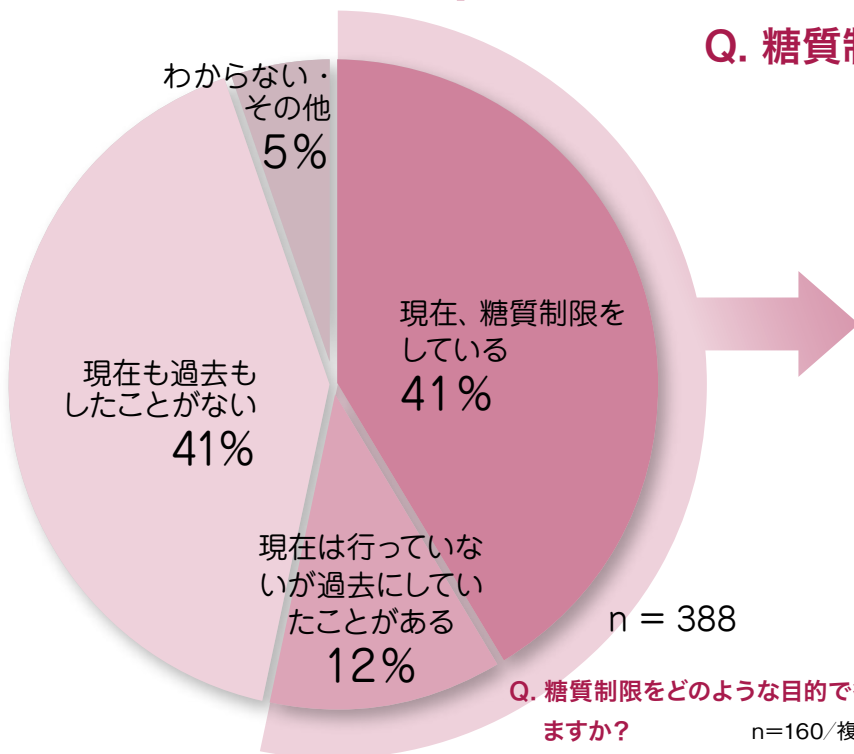


糖尿病患者さんに聞きました

# Q. 現在、糖質制限を行っていますか？ または過去に行っていましたか？



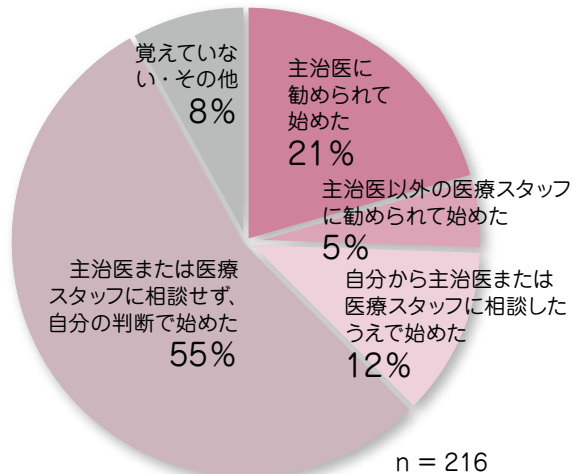
「現在、糖質制限をしている」と「現在も過去もしたことがない」がともに41%で、「現在は行っていないが過去にしていたことがある」が12%でした。

糖質制限を「現在している (n=160)」と「過去にしていた (n=47)」、および「その他 (ごはんを少し減らすなど。n=9)」を“糖質制限経験者”として、その人たちがどのように糖質制限を始められたかを聞いた結果が右上の円グラフです。

驚くことに、半数以上の人々が「主治医や医療スタッフに相談せず自己判断で始めた」と答えていて、健常者の減量目的ばかりでなく、糖尿病患者さんの間でも、糖質制限が医療者の目の届かないところで広がっている実態が浮き彫りになりました。

わずかな安心材料を挙げるとすれば、「現在、糖質制限をしている」人では「自己判断で始めた」が43%であり、「過去にしていた」人の62%に比べて少なく、主治医や医療スタッフに勧められて始めた人の割合が高いことです (30% vs 10%)。糖質制限は医療者の指導のもとで始めないと長続きしにくいと言えます。

## Q. 糖質制限をどのように始められましたか？



## Q. 糖質制限に伴う不満やマイナス点がありますか？

最も多かったのは「好きな物を食べられなくなった(44%)」で、嗜好を変えることの難しさがうかがえます。2位以下は、「不満やマイナス点は特にない(30%)」、「食費がかかるようになった(20%)」「わからない(10%)」でした。

なお、「過去に糖質制限していた」人(n=47)の‘糖質制限をやめた理由’としては、「特に理由はなかった(30%)」「好きな物を食べられなくなったから(23%)」「その他(21%)」「低血糖が起きやすくなったから(19%)」「食費がかかるようになったから(17%)」と続き、「その他」には‘やせ過ぎたから’という記述が複数みられました。

### 自由記述から

それなりの効果が期待されるが、一定の効果が得られたあとは過度の制限で栄養失調傾向になっている患者も散見され、改めるよう従来の栄養指導を受講していただくこともある(50代・医師)／短期に成果を出すには有効かもしれないとの感触を得ているが、長期はむしろ危険では(60代・医師)／フレイルとかサルコペニアを考えた時、筋力の落ちない食べ方の方が重要(50代・薬剤師)／オピニオンリーダーがあまりにエキセントリックなことを言い続け、一部の患者が聞く耳を持たない。食事療法の一亜型として認められるには、冷静に議論する姿を見せることが重要では(40代・医師)／医療従事者により考え方が異なるため患者は不安(40代男性・1型)／糖質制限を始めた頃、ガクンとA1cが落ちて驚いた。怖くなって少しゆるめて現在に至るが、最近筋肉が落ちてきている気がする。今後どうしたものか悩ましい(60代女性・2型)

## Q. 糖質制限をどのような目的で行っていますか？

「現在、糖質制限をしている」人を対象にその目的を聞くと、「HbA1cの改善(85%)」「食後高血糖の改善(64%)」「体重管理(43%)」「インスリン使用量を減らすため(23%)」などが多く選択されました。

## Q. 糖質の比率は、どの程度にしていますか？

摂取エネルギー量全体に占める糖質の比率は、「特に決まっていない(32%)」が最も多く、続いて「30%前後(17%)」「40%前後(15%)」「20%前後(12%)」。さらに「10%前後、またはそれ以下」も9%と1割近くを占めました。医療スタッフが考える“緩やかな糖質制限”(左ページ参照)に比べて患者さんは、よりストイックに行っているようです。

## Q. 糖質制限の満足度は？

「たいへん満足している(17%)」「まあまあ満足している(38%)」「どちらとも言えない(31%)」「やや不満がある(6%)」「たいへん不満がある(2%)」「わからない・その他(4%)」となりました。

糖質制限に取り組んでいる患者さんの半数強は満足しているとの結果です。逆に言えば半数弱は満足はしていないということ。その理由を尋ねたのが次の質問です。