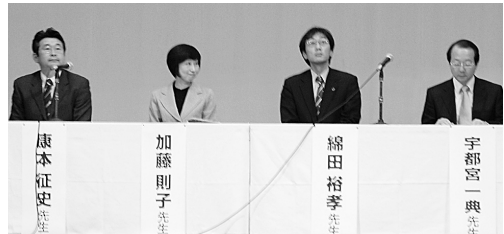


## パネルディスカッション テーマ 『心臓を糖尿病の 脅威から守るために』



座長 関東中央病院代謝内分泌科

水野有三先生

座長 多摩センタークリニックみらい

宮川高一先生

### (1) 「慢性腎臓病とは? 腎臓病と心臓病の深い関係」

東京慈恵会医科大学准教授  
宇都宮一典先生

糖尿病では腎症と心臓の病気が早くから同時に進行し、最終的には心臓の病気が寿命を決定することになります。糖尿病が全身の血管の病気であると言われる所以です。糖尿病の治療というと、血糖管理ばかりに関心が集中するさいらありますが。最近、糖尿病合併症の進行を抑制するためには、血糖コントロールと同じか、あるいはそれ以上に血圧とコレステロールの管理が重視されてきました。

同じヘモグロビンA1c 6・5%でも、血圧やコレステロールが高ければ、その意味は全く異なります。

### (2) 「メタボリックシンドロームによる血管の病変」

順天堂大学医学部准教授  
綿田裕孝先生

メタボリックシンドロームは、過栄養状態による内臓脂肪蓄積が原因にあり、それによってさまざまな動脈硬化の危険因子が出現するわけですから、食事療法や運動療法を行うことが極めて有効です。息切れせず、汗ばむくらいの運動で「きつい」と感じない程度で1回30〜60分、週3回以上行いましょう。食事療法では、規則正しく、ゆっくり良くかんで、腹8分目を維持しましょう。最近の研究では、メタボリックシンドロームに多く合併する耐糖能障害ではアルツハイマー病や、がん死亡のリスクも増加することが分かっています。食事・運動療法を励行しましょう。

### (3) 「食後高血糖から心臓を守るための食事療法のコツ」

加藤内科クリニック  
加藤則子先生

血管の中を流れる血液をどろどろと流れる悪い状態にしない食事が「心臓を守るための食事」です。青魚(さば、いわし等)に含まれるEPAといった成分は、血管を

やわらかくすることが確かめられています。青魚がよいといっても干物には塩が多いので、できるだけ生の状態で買って料理して下さい。塩をふるより、レモン汁など柑橘類を使いましょう。ポン酢も使い過ぎには注意が必要です。

ビタミンなど抗酸化作用のある野菜や果物が有効です。たとえば寿司だけでなく、大根サラダやキュウリの酢の物も一緒に食べた方がよいのです。白いパンや白米より、納豆と麦ご飯のほうが血糖上昇を遅くし、インスリンの量も少なくてすみます。

食後の血糖値を上げない食事って? 先ずはゆっくり食べること。まとめて食べすぎないこと。砂糖の多いデザートはほんの少しにすることです。標準体重(BMI=22)に近づきましょう、食べる量を減らしてください。肥満は心臓に負担をかけます。

### (4) 「血糖コントロール不良の原因に歯周病!」

康本歯科クリニック院長  
康本征史先生

歯周病は初期から中程度までは、かなりゆつくりなスピードで進行します。良好なメンテナンスによってコントロールが可能ですが、中等度以降になると、急速に悪化する疾患です。また、細菌による炎症や歯の清掃状態以外にも、歯周病の進行に影響を与える因子がいくつかあります。最も大きな影響を与えるのは喫煙です。我々の臨

床実感としては、見た目では炎症が強く見えないにもかかわらず、組織が破壊されていたり、治療に対する反応が低く、治りが悪いと感じます。

糖尿病の合併症の第6番目に歯周病が挙げられております。これは、糖尿病患者の歯周病発症率が高いことからですが、徐々にその関連の深いことが分かっています。糖尿病も肥満も歯周病も生活習慣の結果発症することを考えると、いかに日頃からケア(ブラッシング等)を行っていくかが重要であり、その中で、歯周病は、歯石除去などのクリーニングを定期的に歯科医院にて行うことが大切です。

## 糖尿病週間 医療・栄養相談

平成20年11月22〜24日・  
新宿小田急百貨店 8F



これまで医療・栄養相談は、恒例として三越本店7階の催事場で行っていましたが、今年は新宿の小田急百貨店の健康プラ

ザでの開催でした。駅から0分の好立地でしたが、「外来診療では聞けないことが聞けて良かった」と、喜んでもらえたものの、開催場所の周知が届かなかつたのか、来場者が以前に比べいまいつでした。担当・田和允宏(牧田健友会)