

アワドポイント

知って得する

「隠れ4項目」

江東区船山内科院長
船山 秀昭



「こ数年来
「隠れ糖尿
病」「隠れ高脂血
症」「隠れ肥満」
「隠れ高血圧」な
どという少しお笑い系の病名がよく出てく
るご時世ですが、実はこれらは「あはは」
とばかり笑えないやっかいなものばかりで
す。

「隠れ糖尿病」とは空腹時の血糖値は
110mg/dl未満と正常ですが食後の血糖
値が200mg/dl以上になるものを指しま
す。一般に進行した糖尿病では下肢の神経
障害、眼底出血、腎障害に代表される細い
血管の合併症や太目の血管すなわち脳・心
血管に動脈硬化性疾患が多いことは従来か
ら知られていましたが、20年前より比較的
早期とされる食前血糖は高くない食後の高
血糖の群では細い血管より太い血管に障害
がより高頻度に生ずることが判明し
て以来、一躍「隠れ糖尿病」が注目される
ようになりました。

「隠れ高脂血症」とは「食後高脂血症」

と同意義と筆者は解釈していますが、食
前の中性脂肪値が正常であっても食後に
200mg/dl以上に上昇することを指しま
す。これが話題になっている理由は食前中
性脂肪が正常であっても食後3〜7時間後
に高値を示した群に狭心症・心筋梗塞が多
いということが判明したからです。健康診
断では通常早朝空腹時に採血が行われる関
係上これらの2項目は検査に含まれないの
で肥満、過食、多量飲酒、血縁者に糖尿病
の存在、高血圧、痛風などを有する方は食
後の時間帯での採血もお勧めいたします。
なお、コレステロール値は食事前後での変
動は認めません。

「隠れ肥満」とは外見上肥満ではなくとも
腹囲が男性85cm、女性90cm以上である群
を指し、糖尿病や高血圧になりやすく、ひ
いては動脈硬化へと進展するもので皆さん
もすでにご存知のように「メタボリックシ
ンドローム」の必須条件となっているもの
です。また「仮面高血圧」とはいわば「隠
れ高血圧」と捉えることができます。すな
わち健康診断や診察室では正常血圧の仮面
をかぶっている隠された高血圧という意味
で「仮面高血圧」と呼ばれ、やはり脳・心
血管系のリスクが高いことが証明されてい
ます。これは「白衣高血圧」の逆の現象と
捉えれば理解しやすいと思います。これら
4項目のいずれも生活習慣との関わりが深
く、現代人にとって不可欠な生活の知恵と
言えるでしょう。

第23回 城北ブロック 糖尿病教室

◎第23回城北ブロック糖尿病教室
が、平成20年10月19日・練馬区
庁舎ホールで開かれました。
その中から、お二人の先生のご
講演の要点を報告します。



東京都医療保健協会・
練馬総合病院副院長
柳川達生先生

(1) 分かなりやすい薬物療法

糖尿病薬の種類と効き方

食事と運動療法を守っているにもかかわらず、血糖コントロールが改善しない2型糖尿病の人に、糖尿病経口剤は有効で、次のような種類の薬があります。

スルホニル尿素剤・(SU剤)

- グリミクロン ●アマリール
 - ダオニール ●オイグルコン
- (効き方は) おもに膵臓のβ(ベータ)細胞に直接働きかけて、インスリン分泌を促進させます。

ビッグアナイド剤

- (飲み方は) 朝食(朝夕食)前または後。
- メルビン ●グリコラン ●ジベトス
- (効き方は)
●肝臓の糖を作る働きを抑えると同時に、筋肉などの糖の利用を促して、総合的に血糖値を下げます。
●特に肥満の糖尿病に有効です。

α-グルコシダーゼ阻害剤

- ベイスン ●セイブル ●グルコバイ
- (効き方は)
●食物に含まれているでんぷん・糖分の分解・吸収を遅らせることで、食後の急激な高血糖(食後過血糖)を抑える。
●腹部ぼうまん感、放屁の増加、下痢の副作用の出る場合があります。

速効型インスリン分泌促進剤

- スターシス ●グルファスト
- (効き方は) SU剤と同じように膵臓に働きかけてインスリンの分泌を促す薬ですが、薬を飲むとすぐに作用が現れ、作用時間が短いという特徴があります。このことから、α-グルコシダーゼ阻害剤と同じように、食後過血糖の改善を目的に使われます。
- (飲み方は) 食直前内服です。

インスリン抵抗性改善剤

●アクトス

【効き方】

●インスリンに対する体の反応が鈍くなって血糖値が下がらないこと(インスリン抵抗性)があります。この薬は、インスリン抵抗性を少なくすることで、インスリンの作用を高め、それによって血糖値を下げます。

●副作用としては、浮腫(むくみ)、肝機能障害の出る症例があります。

(飲み方は) 朝食前または朝食後。

おわりに

食事や運動療法を十分行わずに、「薬を使えばよくなる」と考えるのは大きな間違いです。

(2) 楽しい食事療法



真成会野口医院院長
野口眞利先生

私の医院では、現在、私が糖尿病の食事指導をしています。

1. 一般的な食事の注意点をまとめよう

- ①自分のカロリーを知っていますか？
- ②食品交換表を持っていますか？
- ③3食に分けて食べていますか？
- ④夜9時以降の食事はしていませんか？
- ⑤良く噛んで(約40回)食べていますか？(早食いは食べすぎる)
- ⑥洋食より日本食を好みますか？
- ⑦外食や宴会が多いですか？
- ⑧間食やお酒のカロリーを計算していますか？
- ⑨外食では、自由に選べるコースにしていますか？
- ⑩繊維を十分(20g)とっていますか？
- ⑪ごはん・パン・うどんは血糖値が上がりますか？
- ⑫調理法に気をつけていますか？(天ぷら・フライより煮物・焼き物)

2. 1日の摂取単位について

あなたの一日の必要カロリー数は、あなたの身長と、どの程度の労働(体を動かしている程度)をしているかによって決まります。仮に身長が170cmで、軽労働(デスクワークが主な人)とすると、「身長・生活強度別一日の摂取単位表」から、あなたの一日の総単位は22単位になります。

3. 1日の単位の配分について

第1表で、ご自分の総単位22単位を探し

第1表

単位	カロリー	表1 ごはん類	表2 果物	表3 蛋白質	表4 牛乳	表5 油	表6 野菜類	調味料 みそ、さとうなど
15	1200	7	1	3	1.5	1	1	0.5
16	1280	8	1	3	1.5	1	1	0.5
17	1360	8	1	4	1.5	1	1	0.5
18	1440	9	1	4	1.5	1	1	0.5
19	1520	10	1	4	1.5	1	1	0.5
20	1600	11	1	4	1.5	1	1	0.5
21	1680	12	1	4	1.5	1	1	0.5
22	1760	12	1	5	1.5	1	1	0.5
23	1840	12	1	5	1.5	2	1	0.5
24	1920	13	1	5	1.5	2	1	0.5
25	2000	14	1	5	1.5	2	1	0.5

第2表

表	① ごはん類 55~60%	② 果物 150g	③ 蛋白質 15~20%	④ 牛乳 1合	⑤ 油 1~2さじ	⑥ 野菜類 300g	調味料
1日計	(12)	(1)	(5)	(1.5)	(1)	(1)	(0.5)
朝食	(4)		(1)				
昼食	(4)	1	(2)	1.5	1	1	0.5
夕食	(4)		(2)				
一単位の例	ごはん 50g	みかん 2個	納豆 40g/60g		油 10cc	野菜 300g	みそ
	パン 6枚切 1/2	りんご 1/2個	卵 1個		マヨネーズ 10g	海藻	さとう
	さといも 3個	なし 1/2個	さんま 1/3本		アーモンド 12個	きのこ こんにゃく	
	かぼちゃ 小1/8		油揚げ 1枚		ピーナッツ 13個		

4. 食事を楽しくするのは

- ・良く噛んで食べていますか？
- ・自分で料理をこだわって作りますか？
- ・食品交換表を上手に使っていますか？
- 【そのためのお勧めは】
野菜→キャベツ療法・キュウリ・もやし・

てください。その横を見ていくと、(表1)「ご飯類12単位と(表3)タンパク質5単位」になっていますが、これがあなたの一日の二つの栄養の単位数です。
次に、ご飯とタンパク質の一日の単位数を、朝・昼・夕に分散した数字を第2表に書き入れましょう。一単位のサンプルも書きましたので、参考にしてください。更に楽しくするには交換表を見て下さい。
——この2つの表を使って食事指導は3分で終了します。

5. アルコールと間食

基本的にはアルコールはやめましょう。「糖尿病になったら、ご自分で楽しく料理を作られたら如何でしょうか？」

- ・低血糖対策をしていますか？(ビスケット・クラッカー・プリン等を携帯しましょう)
 - ・食品の品数をなるべく多くしていますか？
 - ・食生活の品数をなるべく多くしていますか？
 - ・その他「ところてん・たけのこ・こんにゃくなどをに入れてボリューム感を作る」
 - ・たんぷら・フライをやめられますか？
 - ・食品の品数をなるべく多くしていますか？
- にんじん・小松菜・ほうれん草
海藻→わかめ・こんぶ・ひじき・のり・もずく・めかぶ
きのこ類→しいたけ・しめじ・えのき・えりんぎ・まいたけ・なめこ・きくらげ