



# あじさいだより

2011年

6月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局  
あじさいだより編集委員会

## 慢性疾患について知ろう

### ～慢性疾患とは？～

徐々に発症し、回復までに時間がかかり、完治しにくく長期間の治療が必要な疾患の総称です。比較的中高年層に多く、具体的には、高血圧、糖尿病、喘息、痛風などがあります。

今回は、糖尿病についてお話しします。

### 糖 尿 病

糖尿病は、血糖値を下げるインスリンというホルモンが全く出てこない1型糖尿病と、インスリンは出ているが分泌が悪い、又はうまく作用していない2型糖尿病に分けられます。糖尿病患者の90%以上が2型糖尿病で、発症要因として加齢、肥満、過食、食生活の乱れ、運動不足、ストレスなどがあげられます。(心当たりのある方は要注意です！)



### 【糖尿病の治療】

食事療法、運動療法が基本ですが、それでも血糖値が下がらない場合は薬物療法を併用します。

### 《正しい食事》



糖尿病食は、その人の体に合わせた健康的な食事であり、病人食ではなく健康食です。

腹八分目、食品の種類はできるだけ多く、脂肪は控えめに、朝食・昼食・夕食を規則正しくとりましょう。

### 《適度な運動》

歩行のような、「いつでも、どこでも、1人でも」できる運動が適しています。また、運動中に「楽である」または「ややきつい」と感じる程度の運動が適当で、

「きつい」と感じる運動はさけましょう。運動を行うことによって低血糖を起こすこともあるので、なるべく食後1時間程度経過したときに行いましょう（食後1時間頃は血糖が上昇しはじめ、低血糖が起こりにくいため）。歩行運動は1回15～30分間、1日2回が目安です。

### 《禁酒、禁煙》

アルコールが血糖コントロールに影響を及ぼすことがあります。お酒を飲むときは医師に相談し、医師の許可が出ている人でも1日200kcal以内(ビールだと中瓶1本500ml程度)に抑えましょう。また、タバコは動脈硬化を促進すると言われていいます。糖尿病自身が血管障害をおこしやすい状態なので、禁煙しましょう。



お酒の種類	目安量	摂取カロリー
ビール	中瓶1本(500ml)	200kcal
日本酒	コップ1杯弱(180ml)	193kcal
ワイン	グラス3杯弱(250ml)	183kcal
ウィスキー	グラス半分(80ml)	190kcal

### 《薬物療法》

アマリールやグリメピリド、ダオニール、グリミクロンはインスリンがもっと出てくるように働きかけ、血糖を下げます。ベグリラートは、糖質を分解する酵素の働きを抑えることで、糖質の消化・吸収を遅らせ食後の急激な血糖の上昇を抑えます。他にもメトグルコやアクトスなど様々な作用の薬があります。著しい空腹時高血糖の人や、妊婦などはインスリン治療が最優先となります。

### ～ サプリメント紹介 今回は大豆イソフラボン ～

大豆イソフラボンは、大豆に含まれている栄養素のことです。エストロゲンという女性ホルモンに似たような働きをするため更年期障害特有の症状を緩和する効果が期待されています。他にもコレステロールの上昇を抑えたり、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぎ動脈硬化や骨粗鬆症の予防・改善があるとされています。しかし、過剰摂取により女性ホルモンのバランスが崩れることで心配される副作用もあるため、大豆イソフラボンの1日の上限摂取量が70～75mgと推奨されていて、そのうちサプリメントや特定保健食品などで摂取する量は1日30mgまでとなっています。また、大豆アレルギーのある方は注意が必要です。ちなみに、豆腐半丁(約100g)で約51mg・納豆1パック(約40mg)で約51mg・豆乳1杯(約120g)で約45mgのイソフラボンが摂取できると言われています。