

# 糖尿病の話 (3)



左の例の身長 160 c mの人がデスクワークをする場合、理想体重  $56.3 \text{ kg} \times 25 = 1407 \text{ kcal}$  が1日の適正摂取カロリーとなります。

早いもので糖尿病の話も第三回目になりました。

今回は糖尿病の治療の話に移ります。

糖尿病の治療の中心である薬を使った治療の話は次回にとっておいて、今回は食餌療法の話に絞ってお話します。

糖尿病の治療の基本が食餌療法です。食べた食事が血糖を上げる原因になるので、当然たくさん食べれば糖が余計上がります。

どんなものをどれだけ食べるかというのは、たとえ薬やインスリンの治療をしている場合でも、大変重要です。

食事の量は少なければ少ないほど良いわけではありません。健康な人と同じ生活を営むのに必要な栄養をしっかりと取り、糖を下げ、体重を増やさず、さらに3大栄養素(糖、タンパク、脂質)をバランスよく取り、塩分を減らして、コレステロールや血圧のコントロールにもつながる食事が理想です。どのくらい食べていいのか考えるのに面倒なコースと簡単なコースの2つを作ってみました。

## ☆めんどくさいけど電卓片手に計算してみようという人コース

さて、そんな理想的な食事とはどんな食事でしょう？まずはどのくらい食べていいのか？カロリーを決める必要があります。

そのためには自分の理想体重を計算する必要があります。理想体重は下のような計算で求めることができます。

$$\text{摂取カロリー} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

例えば、身長が 160 c m の人の場合は  $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3 \text{ kg}$ 、となります。

これがあなたの理想的な体重です。思ったより少なかったでしょうか？この体重に下の数字をかけると摂取カロリーが出てきます。

|        |       |        |       |
|--------|-------|--------|-------|
| 軽い労働の人 | 20-25 | デスクワーク | 25-30 |
| 立ち仕事   | 30    | 重労働    | 35    |

## ☆面倒なのはごめんだよ！という人のコース

正確ではありませんがざっくりとどのくらい食べたらいいかかわりたい人はこちらで行きましょう。外食が多い人にもいいかもしれません。肉や魚などのたんぱく質は両手のひら1杯を1日で。野菜は生で両手のひら1杯を1食に、ご飯は両手のひらに包めるくらいの大きさの茶碗に1膳を1食に食べましょう。かなり大雑把ですが何も知らないよりはずっと良いでしょう。野菜がかなり多いのが分かります。

大体どのくらい食べたらいいかの目安が分かると思います。最近食品の包装にカロリーが表示されていることが多いので、このような表示に気をつけるといいでしょう。菓子パンやカップラーメンの表示を見るとビックリすると思います。糖尿病の人は口に入れるもののカロリー表示を見る習慣をつけましょう。

健康に良いと思って一生懸命飲んでいた野菜ジュースが、お砂糖がたっぷりでものすごいカロリー！なんてことが実際にありました。夏場、脱水症にならないように一生懸命スポーツドリンクを飲んでいたら血糖値が600！という人もいました。

最後に低炭水化物ダイエットについて。最近はやや下火になってきましたが、テレビなどでずいぶん持ち上げられました。

炭水化物(=糖分)を食べなければ血糖値は上がらない！だから減らせばいい！という考え方です。実際に、糖分を減らすと血糖値は下がります。日本人はもともとご飯好きですから、もう少し少なめでも良いのかもしれませんが、だけど…極端に炭水化物を減らした食事をずっとして安全なのか？長生きできるのか？糖尿病以外の健康上の問題は起こらないのか？という疑問に答えは出ていません。

だって、そんな食事を30年も40年もした人なんていませんから。将来、「あの説は間違いでした」ということにならないとも限りません。何事も極端はよろしくないでしょう。



# 北診だより

二〇一五年十月号

2015年10月1日

生協北診療所  
「北診だより」  
作成委員会発行

発行責任者  
関根 覚



# 健康チャレンジ

まずは60日間！気軽にできる健康習慣を  
実践しましょう！

11種類の健康づくりのコースから挑戦  
するコースを選んで10月～11月の期  
間に実践する健康づくりの取り組みで  
す。誰でも無料で参加できます。  
健康チャレンジに取り組み、健康的な  
生活習慣を身につけましょう。

お問い合わせは

本部組織部 3913-9100 まで

まずは60日間！  
気軽にできる健康習慣を実践しましょう！

## 健康チャレンジ

大募集！  
参加費無料

申し込み締め切り 9月30日(水)  
結果報告締め切り 12月25日(金)

### 健康チャレンジコース

健康チャレンジコースから好きなコースを1つまたは2つ選びましょう！  
自分で目標を決める「マイチャレンジコース」もあります。

- ①ぐっすり睡眠コース  
週5日以上
- ②しっかり噛み分けコース  
週1日以上
- ③せつぱり排便コース  
毎日
- ④不機嫌な表情をしない  
毎日
- ⑤適度な運動コース  
週5日以上
- ⑥バランスの良い食事コース  
週5日以上
- ⑦きちんと歯みがきコース  
週5日以上
- ⑧歯垢チェックコース  
週5日以上
- ⑨休養・休憩  
チェックコース
- ⑩マイチャレンジコース  
週5日以上

2015年度 健康チャレンジ  
チャレンジシート

| コース | 10月 | 11月 |
|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   |
| 4   | 5   | 6   |
| 11  | 12  | 13  |
| 18  | 19  | 20  |
| 25  | 26  | 27  |
| 1   | 2   | 3   |
| 8   | 9   | 10  |
| 15  | 16  | 17  |
| 22  | 23  | 24  |
| 29  | 30  |     |

# インフルエンザ予防接種

普通の風邪に比べて高熱・筋肉痛・  
関節痛などの全身症状が強いこと  
が特徴です。

重症化を防ぐためには、流行前に予防接種を受けることが有効です。インフルエンザが  
猛威を振るう1ヶ月ぐらい前の11月頃が、インフルエンザ予防接種のおすすめ時期です。  
65歳以上の方(23区内)は自己負担金として、2,500円かかります。72歳以上の方(北  
区在住)と生活保護を受けている方は、自己負担金が免除されます。予診表、保険証、  
自己負担金を医療機関にお持ちください。

※肺炎球菌ワクチンも実施しています。(区内在住の65歳以上の方は自己負担4,000円)

# 生協北診療所 七つの特色

- ★夜間外来をやっています。
- ★ロコモ体操教室をやっています
- ★往診をやっています
- ★送迎をやっています
- ★禁煙外来をやっています
- ★CT検査をやっています
- ★HbA1Cの結果が即日わかります(昼間のみ)



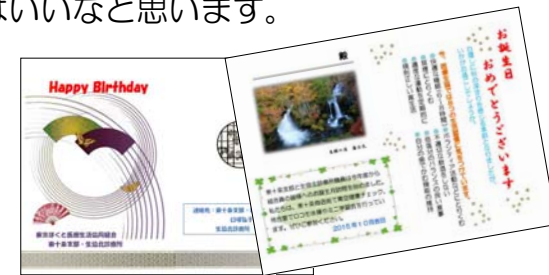
# 組合員さんのお誕生日訪問を行っています！

今年7月から、東十条支部と生協北診療所の職員が東十条1丁目～3丁目の65  
歳以上の組合員さんをお誕生日に訪問しています。組合員になっていただいても日頃なかなかお付き合いできていないので、お誕生カードをお持ちして、「お元気ですか？」のご挨拶とその時々のご挨拶等をお知らせし、お互い顔つなぎができればと思っています。誕生カードは、職員が撮った季節の写真とメッセージの細やかな手作りです。

訪問すると、「年はとりたくないけど…」とおっしゃりながらも喜んでくださる方がほとんどですが、中には「えっ医療生協？なに？」という方もいて改めて説明しています。お留守だった方からお礼の電話をいただくことも。

職員からは「診療所になって初めての訪問。十数年前まで近所にすんでいたが、  
今回地域を回って、商店だった所がシャッターを下ろしていたり、住宅に代わって  
いたりとは街並みが随分と変わっていた。街を知る  
ことは患者さんを診る上でも大切。」という感想が  
寄せられています。

来年6月まではこの訪問を続け、少しでも顔見  
知りになればいいなと思います。



# 自動血球計数装置 更新されました

皆さまからいただいた出資金で検査室の血算の機  
械が更新されました。  
これまで通り貧血や感染症の検査が至急で出すこ  
とができます。

