

糖尿病とのつきあい方

— 無理なく続ける食事療法と運動療法 —



監修

せい内科クリニック 院長 清野 弘明 先生

太田綜合病院付属太田西ノ内病院 運動指導室 室長 星野 武彦 先生



目次

はじめに

食事療法と運動療法は糖尿病治療の基本です。特に糖尿病の大部分を占める2型糖尿病の発症は、食べすぎや運動不足などの生活習慣も関係しています。そのため、食事療法と運動療法を正しく行い、生活習慣を改善すれば糖尿病治療に対する効果が期待できます。自分の病状に合った食事療法や運動療法を毎日の生活にとり入れ、生き生きとした人生を送りましょう。

食事療法を行うコツ

なぜ食事療法が必要なの？	1
糖尿病食は健康長寿食	2
血糖値を上げにくくする食べ方のコツ	4
外食時のメニューの選び方	5
お酒を飲んでもいいですか？	6
間食をとってもいいですか？	7

無理なく続ける運動療法

なぜ運動療法が必要なの？	8
主治医とよく相談する	9
効果的な運動療法のコツ	10
自分に合った運動をする	12
日常生活の中の運動療法	14

クロスワードパズルにチャレンジしてみよう！

なぜ食事療法が必要なの？

食事療法は、運動療法、薬物療法とともに糖尿病治療の3本柱の1つです。なかでも食事療法は糖尿病治療の土台であり、インスリン注射をしている人でも飲み薬を服用している人でも、必ず行う必要があります。というのも、薬の量は食事療法が守られていることを前提に決められています。そのため、食事療法がおろそかになると、薬の効き目が強く出たり弱かったりと、血糖値が安定しなくなります。薬の効果を維持するためにも、きちんと食事療法を続けましょう。



糖尿病食は健康長寿食

糖尿病の食事療法では食べてはいけない食品はありません。糖尿病食は、いわば健康長寿食です。1日に必要なエネルギー量を理解し、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルを過不足なくとることが大切です。そのためには、積極的に食品交換表を利用して栄養バランスのとれた献立にしましょう。

そして、バランスのよい栄養摂取を心掛け、バラエティーに富んだ食生活をしていきましょう。なお、1日に必要なエネルギー量は患者さんによって異なりますので、主治医と相談して決めましょう。

食事療法の 3カ条

3

適切な
エネルギー量の
食事をとる。

1日
30品目以上。

食事は1日3回、
規則正しくとる。

●自分の必要なエネルギー量について主治医と相談してみましょう。

必要エネルギー量記入欄

私の1日に必要なエネルギー量は

キロカロリーです。

食品の分類の仕方

日本糖尿病学会発行の「糖尿病食事療法のための食品交換表」では、日常的に食べている食品を栄養素の種類から6つの食品グループ(6つの表)に分けています。ぜひ食品の分け方を覚えましょう。

表1: いも、ごはんなどの
主食



表2: フルーツ



表3: 魚、肉、大豆、チーズ、卵



表4: ヨーグルトなどの
乳製品(チーズを除く)



表5: 油類、油を多く含む食品



表6: 野菜類



● 調理のコツ

食物繊維をたくさんとる。

食物繊維が多く含まれる根菜類などは、低カロリーで、しかも空腹感を満たしてくれます。また、腸からの炭水化物の吸収を遅らせたりすることから、血糖値の急上昇も抑えます。1日に20～25gの食物繊維をとることが望ましいとされています*。

料理に用いる油には植物油を。

動脈硬化予防のため、不飽和脂肪酸を多く含む植物油(サラダ油、オリーブ油など)を使用しましょう。

肉類の脂肪をとり除く。

肉類は煮る、蒸す、網で焼くことで余分な脂肪をとり除くことができます。



食塩の量を減らす。

減塩醤油や減塩みそを積極的に利用したり、醤油や食塩の代わりとして味付けにレモンやゆずを利用しましょう。

血糖値を上げにくくする食べ方のコツ

食後に起こる急激な血糖値上昇は糖尿病患者さんにとって好ましいことではありません。しかし、食事の方法を少し変えるだけで、食後の血糖値を上げにくくすることができます。ぜひ習慣として毎日の食事にとり入れましょう。

Point 1

ポイント

よく噛んで、 ゆっくり食べる。

早食いをすると糖質が急激に吸収されてしまうので、ゆっくり食べるようにしましょう。また、よく噛むことで満腹感を感じやすくなります。



Point 2

ポイント

1日3食、 規則正しくとる。

食事抜きはまとめ食いになりやすく、遅い食事は次の食事までの間が短くなり、ともに血糖値が上がりやすくなります。できるかぎり、1日3食、規則正しくとるようにしましょう。



Point 3

ポイント

1回の食事量は バランスよくとる。

1日3食をとっても、1回の食事量が多いと血糖値が上がりやすくなります。できるかぎり、1回1回の食事はバランスよくとりましょう。



外食時のメニューの選び方

外食は、エネルギー量のとりすぎにつながりやすく、栄養バランスにも偏りがみられます。普段、家で食べている食事の素材や量、調理法などによるエネルギー量との違いを覚えておき、外食する際には、エネルギー量をとりすぎないように注意しましょう。

● 外食を選ぶ時の注意

肉料理より魚料理を選ぶ。

魚料理は肉料理より不飽和脂肪酸を多く含んでいます。
動脈硬化予防のため、魚料理を選びましょう。



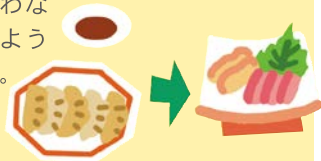
一品料理より定食を選ぶ。

栄養バランスのとりのやすい定食などを選びましょう。一品料理の場合は、野菜サラダを追加するようにしましょう。



洋食や中華より和食を選ぶ。

洋食や中華料理は油を多く使います。
油をあまり使わない和食を選ぶようにしましょう。



お酒を飲んでもいいですか？

少量のお酒は食欲を増進させ、ストレス解消に役立ちます。しかし、お酒によって自制心がゆるみ、飲みすぎ、食べすぎとなることもあるので、お酒は糖尿病患者さんにとって好ましくない食品です。また、経口血糖降下薬の服用やインスリン注射をしている人が糖質を含まない食事をとらずに飲酒した場合、低血糖が起こりやすくなります。

いずれにしても、お酒については主治医とよく相談し、その指示を必ず守りましょう。



飲酒は十分気をつけましょう。

※少量…1～2単位

(80～160キロカロリー)にとどめる。

1単位の目安



ワイン100mL
(ワイングラス
約1.5杯)



日本酒75mL
(約0.4合)



ビール200mL
(大瓶約1/3本)

※アルコールをどれくらい飲んでよいかは、患者さんによって異なります。必ず主治医にご確認ください。

毎日は飲まない。



間食をとってもいいですか？

間食は、1日の必要エネルギー量(P2)の範囲内で、午後3時ごろにとるようにしましょう。夕食後の間食は、夜間の血糖値を上げる原因となるため、お勧めできません。また、血糖値を急上昇させやすいスナック菓子やチョコレートなどのお菓子は避け、牛乳や果物を適量とるように心掛けましょう。それでも、どうしてもおなか为空いて困るときはカロリーが低く満腹感が得られやすい食品をとるようにしましょう。なお、患者さんによっては間食の条件が異なります。あらかじめ間食については主治医とよく相談しておきましょう。

【おなか为空いてしまったら…】

- ノンカロリーの食品を利用する
- 野菜スティックを食べる
- お茶を飲む

間食をとる場合は次のことに注意しましょう。

1 間食は1～1.5単位(80～120キロカロリー)を目安にとる。

牛乳180mL
(コップ約1杯)



全脂無糖ヨーグルト180 g
(小カップ2個程度)



バナナ中1本



2 間食は午後3時ごろにとる。

3 スナック菓子などを避け、牛乳や果物をとる。

※間食の指示量は患者さんによって異なります。必ず主治医にご確認ください。

なぜ運動療法が必要なの？

運動療法は食事療法と組み合わせることで、より大きな効果が期待できます。運動は、血液中のブドウ糖を消費して血糖値を下げる、肥満を解消して筋肉などでのインスリンの働きを高める、血液循環を盛んにして血管の老化を防ぐなどの効果があります。ただし、患者さんによっては運動を制限しなければならぬ場合もありますので、運動療法を始める前に主治医とよく相談しましょう。



主治医とよく相談する

どのような運動をどの程度すればよいかは、個々の患者さんの年齢、合併症の有無、運動能力などを考慮して決められます。運動を始める前に、病院できちんと検査を受け、主治医や運動の指導者に適切なアドバイスを受けるようにしましょう。



運動をしてはいけない人の例

えそ
足に壊疽のある人。

血糖値が著しく高く、
血糖コントロールが不良な人。

心筋梗塞や狭心症などの
心臓病を患っている人。

進行した糖尿病性腎症(腎不全)
を患っている人。

重い神経障害(手や足に強い
痛みやしびれ)がある人。

増殖性網膜症を患っている人。
(眼底出血を起こしやすい)

感染症(発熱やだるさ)を
患っている人。

効果的な運動療法のコツ

食事療法と同様、運動療法も継続してこそ効果が上がります。自分に合った運動を週3〜5回のペースで継続しましょう。運動中は苦痛がなく、おしゃべりができ、少し汗が出る程度の運動量が理想です。体調が悪いと感じたり、天候がよくない時などは、無理をせずに運動を中止、延期しましょう。



● 運動する時はこのようなことに注意しましょう。

気温や天候など、環境に合わせた運動に適した衣類・ウォーキングシューズを選ぶ。



運動の前にウォーミングアップ（ストレッチなど）を行う。



こまめに水分補給をする。



インスリンや飲み薬で治療の方は、低血糖対策として砂糖やブドウ糖を常に携帯する。



※α-グルコシダーゼ阻害薬を服用している場合は、砂糖ではなくブドウ糖をとるようにしましょう。

●こんな日は運動を休みましょう。

血糖値が高く、
尿にケトン体が
出ている時。

血圧が

いつもより高く、
自覚症状のある時。

脈が途切れたり、
不規則になっている時。

体調の悪い時、
かぜなどの病気を
患っている時。

極端に
暑い日や寒い日。



●こんな場合はすぐ運動を中止しましょう。

低血糖症状が現れた時

動悸

めまい

脱力感

空腹感

頭痛

冷や汗

吐き気

しびれ

足首、ひざなどの
関節に異常を
感じた時。



自分に合った運動をする

100キロカロリー消費する運動と時間 (体重60kgの場合)

軽い運動



糖尿病の運動療法として勧められるのは、ウォーキング、ジョギング、水泳などの運動です。「いつでも」、「どこでも」、「無理なく続けられる」運動を選びましょう。運動療法は、食後に行うと血糖値の上昇が抑えられ、より効果的です。

やや強い運動



強い運動



激しい運動



ウォーキングを始めてみませんか。 1日1万歩を目指して!!

ウォーキングの理想は「1日1万歩」歩くことです。

しかし、いきなり1日1万歩を目標にすることは、勧められません。

最初はいつもより1000歩増やすことを目標に、ウォーキングを始めましょう。

慣れてきたら徐々に歩数を増やし、1万歩に近づけていきましょう。

ウォーキングをもっと楽しく!

- 無理な目標は立てない。
- 気の合った人と一緒に歩く。
- 歩数計を上手に使う。
- 心地よいと思える時間帯に歩く。
- 複数のウォーキング・コースを持つ。
- ウォーキング用のシューズを用意する。



日常生活の中の運動療法

忙しくて運動する暇がない人でも、ちょっとした工夫で日常生活内に運動をとり入れることができます。日々の生活において、体を動かすことを心掛けるようにしましょう。



洗濯物を干しながら

背中を曲げずにひざを
曲げ伸ばししましょう。



主婦A子さんの
場合

起床



通勤途中に

ホームでの待ち
時間に、ただ電車を
待つだけでなく、かかとを上下に
上げ下げしてみましょう。
体重は両足のつま先に均等に乘せます。



会社員Bさんの
場合

テレビを見ながら

両足を軽く曲げ、
床から持ち上げましょう。



窓ふきをしながら

ひじの曲げ伸ばしを意識して
窓をふきます。
曲線を描くのではなく、
直線的にふきましょう。



掃除をしながら

掃除機の本体を持ちます。
掃除機を持った手のひじを
高く上げるよう意識して
みましょう。
左右交互に行います。

就寝

夕食

お昼

テレビを見ながら

床に座り、
両手を体の後ろで
つきます。
ひじを曲げて腕に
体重をかけ、
体を支えます。



帰宅時に

帰りはバスや電車を
1つ手前の駅で降りて
歩くよう、心掛けましょう。

パソコンを 使いながら

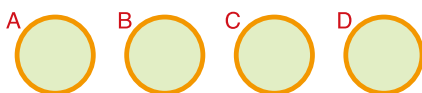
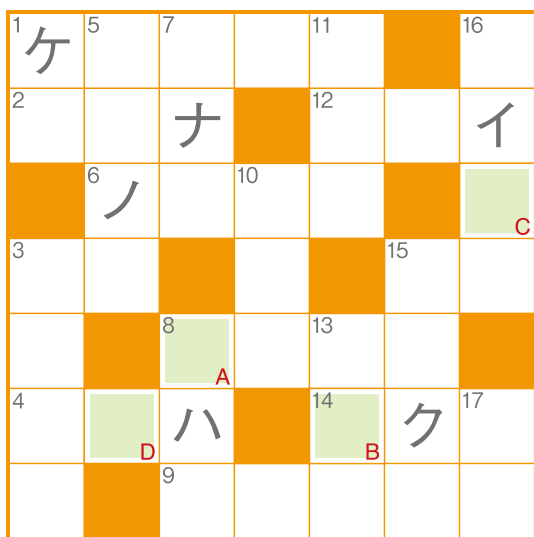
軽く背中を丸めて
腹筋を使うよう
意識します。



クロスワードパズルに チャレンジしてみよう！

糖尿病について、パズルをしながら
復習してみましょう。

クロスワードを完成させて、
A～Dをつないでください。

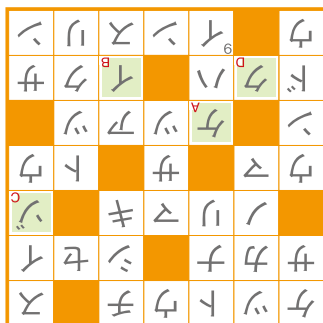


→ ヨコのカギ

- 1 食後に上がります。糖尿病の患者さんは ____ が高めです。
- 2 糖尿病の人には、お肉よりも海の幸である ____ がお勧め。D H A も豊富。
- 3 足の速い動物。桜肉ともいわれる肉は、牛肉よりも低脂肪・低カロリーです。
- 4 1冊の本を最後まで読み切ること。糖尿病について学ぶために、
この糖尿病小冊子を最後まで ____ しましょう。
- 6 ____ にも使われるカンピョウは、食物繊維が豊富なのでお勧めの食品。
- 8 そんなに怒ると ____ が上がっちゃうよ。高 ____ は万病の元、注意しましょう。
- 9 糖尿病治療で打つ ____ の注射は痛くないので大丈夫。
- 12 悪い ____ は、脊椎のゆがみや内臓への圧迫をもたらし、健康によくありません。
糖尿病の治療にも、正しい ____ で向かい合いましょう。
- 14 戦いのこと。免疫機能は、体内の病原体や有害物質との戦いを繰りひろげて
います。糖尿病は免疫を低下させ感染症を引き起こすこともあります。
- 15 薬物療法をしている人は低血 ____ 症状に注意しましょう。

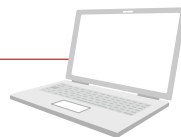
▼ タテのカギ

- 1 ____ の目ざめはさわやかでしたか？十分な睡眠をとる規則正しい生活は、生活習慣病である糖尿病予防のためにもなります。
- 3 糖尿病治療のためにウォーキングなどの ____ をしましょう。
____ 不足は肥満や筋力低下などをもたらします。
- 5 糖尿病を誘引させる過度のストレス。ストレスを感じた時は ____ でも休息するのが効果的。
- 7 不摂生と不健康は ____ 合わせ。規則正しい生活が、糖尿病などの生活習慣病予防に大切です。
- 8 合併症の1つである糖尿病網膜症はなかなか忍び寄る ____ が感じられません。
半年に1度は眼科検診を受けましょう。
- 10 皮膚の毛細血管を刺激し血行を良くする乾布 ____ 。糖尿病が進行すると網膜や腎臓など全身の毛細血管に障害が起きることもあります。
- 11 糖尿病に立ち向かうには正しい ____ が必要。医師のアドバイスや説明を聞きましょう。
- 13 甘くて冷たい ____ クリーム。糖尿病の人は主治医と相談してからとりましょう。
- 15 日本酒を入れる容器はおちょこと ____ 。糖尿病の人は主治医と酒量を相談して決めましょう。
- 16 インスリンを分泌する臓器。これの機能低下は糖尿病の一因になります。
- 17 食事は1日 ____ 回、規則正しく、1日30品目以上を心掛けてとりましょう。



患者さん向け糖尿病に関する情報提供サイト

www.diabetes.co.jp



Lilly Answers リリーアンサーズ

日本イーライリリー医薬情報問合せ窓口

0120-245-970 ※1
(一般の方・患者様向け)
078-242-3499 ※2

<当社製品に関するお問い合わせ> 受付時間:月曜日～金曜日8:45～17:30※3

<当社注込器に関するお問い合わせ> 受付時間:月曜日～土曜日8:45～22:00

上記時間以外は音声ガイダンスにて対応しています。

※1 通話料は無料です。携帯電話、PHSからご利用いただけます。

※2 フリーダイヤルでの接続ができない場合、この電話番号におかけください。

※3 祝祭日および当社休日を除きます。

病・医院名

Lilly

日本イーライリリー株式会社

〒651-0086 神戸市中央区磯上通7丁目1番5号

LLD-P033(R0)
2015.11