

## 糖尿病の予防と食事



糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの分泌量の不足や作用不足から起こる病気です。インスリンが不足するため、食物から取ったブドウ糖が、体内で十分に利用されずに血液中に残ってしまいます。そのため高血糖になり、尿中に糖が排泄される病気で、いろいろな代謝異常を起し、その結果、視力障害、腎臓障害、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞などさまざまな合併症を引き起こします。糖尿病になるとこれらの合併症の予防のためにも、生涯にわたって治療を続けることが必要になります。

糖尿病のタイプは、**1型糖尿病**と**2型糖尿病**に分類されます。  
**1型糖尿病**の多くは何らかの原因で自己免疫異常を起し、インスリンを分泌する膵臓のβ細胞を破壊し、体内のインスリンの分泌がなくなります。β細胞が破壊される原因は、まだ十分には解明されていません。比較的若年層に発症し、治療にはインスリン注射が不可欠になります。

**2型糖尿病**の場合は、遺伝的素因があり、そのうえに肥満や過食、運動不足、ストレスなどの生活因子や、加齢、感染、妊娠などが引き金になって発症します。日本人の場合、90〜95%以上がこのタイプで、発症する年齢も40〜60歳代の中高年が圧倒的に多いのですが、最近では小学生や中学生にも見られるようになってきました。治療には必ずしもインスリン注射を必要としません。肥満者が多いということが特徴のようです。遺伝的な要素や加齢は防ぐことはできませんが、肥満の解消と肥満の予防、運動不足などは自分の心掛け次第で解消することができます。肥満は糖尿病のほか、多くの生活習慣病の誘因にもなります。日常の生活習慣を見直し、間食、外食、アルコールに注意し、食事の取り方に気を付け運動を習慣付けることが糖尿病を予防するうえで大切です。

## 食生活のポイント

<p><b>エネルギーを取り過ぎない</b></p>	<p>1日に取るエネルギーの量は、標準体重を基準として生活の中での動きの度合いに見合ったエネルギーを取るようにします。一般的に標準体重は、身長(m)×身長(m)×22で算出します。1日の生活活動強度がやや低い(例として、1日の歩行時間が1〜2時間以内の主婦やデスクワークの人)の場合は、標準体重(kg)×25(肥満)〜30(やせ)キロカロリーで計算し、算出された数値が1日の必要エネルギー量になります。</p>
<p><b>栄養のバランスを良くする</b></p>	<p>栄養のバランスを良くするには、食事は、主食、主菜、副菜をそろえた形にします。糖質の多い食品(主に穀類、いも類、豆類、果物など)、たんぱく質の多い食品(魚介類、肉類、卵、チーズ、大豆や大豆製品、牛乳など)、ビタミン、ミネラルの多い食品(野菜類、海藻、きのこ類、こんにやくなど)を使った料理を3度の食事にそろえて取るようにしましょう。                  油脂類の使い過ぎは、エネルギーが多くなる原因になるので控えます。また、動脈硬化の予防のうえからも植物油(魚油も含む)を使用するようにします。薄味を意識し減塩でもおいしく食べられるように香味野菜や香辛料、柑橘類、酸味などを利用し、砂糖の取り過ぎにも気を付けましょう。                  アルコール飲料や嗜好飲料は原則として控えます。アルコールや嗜好飲料の砂糖の取り過ぎはすい臓のβ細胞に負担を掛けたり肥満の原因になり、また、栄養のバランスを乱します。</p>
<p><b>規則正しく3食を食べる</b></p>	<p>1日に2食や、間隔の空き過ぎた食事の取り方はよくありません。また、夜遅い食事も多くありません。外食は、高エネルギー、高脂肪、高糖質の料理も多く栄養のバランスが乱れがちです。利用するときは油分や糖分の取り過ぎに注意し、いろいろな食品が使用されている料理を上手に選んで、適量を食べるようにしましょう。                  このほか、適度な運動も大切です。日常の生活の中に食後のウォーキングなど取り入れ、いつでも、どこでも、1人で出来る運動を習慣化し、肥満を防ぎ糖尿病などの生活習慣病の予防を心掛けましょう。</p>

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・  
 ①治療費は**0円**。ES-530や超音波も**無料**。  
 ②病院との併用も可  
 ③他院からの転院も可  
 お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？  
 早期回復のために誠心誠意ご対応致します。  
 ご紹介もよろしくお願い申し上げます



## ●●月に一度の全身のメンテナンスはいかがですか？●●

当院おすすめの自費施術は

- ①酒マッサージ法を基にした独自のマッサージ
- ②背骨・骨盤の調整（やさしい調整法もあります）
- ③ES-530などの治療機器
- ④はり治療

を組み合わせ、皆様のお身体に合った施術法をご提案いたします。

もちろん、苦手な治療法は無理に押し付けませんので、ご安心ください。

ご希望の方は受付まで！

LINE 友だち追加



Facebook



ホームページ



院長ブログ



### 今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

毎年のように訪れる集中豪雨や台風ですが、あと2か月ちょっとで梅雨が始まり、その後は台風も来ることが予想されます。新型コロナウイルスの流行しているさなかに、こうした風水害時に避難所に避難するのは感染のリスクがありそうです。水害を受けやすい地域の皆様は早めに親類や友人宅などに避難するのが良いかもしれませんね。

(院長)



高校受験、卒業式、4月には入学式と新型コロナウイルス対策と重なり、慌ただしく落ち着かない雰囲気でしたが、子供たちは全くお構いなしで他人事よう。TVでは子供のメンタルケアを言われていましたが、親の雰囲気を子供が感じ取るのでは？ 思ったよりも、子供はうがいや手洗いをしっかりやっています。

(鈴井真由美)



新型コロナウイルスによる自粛ムードの中、先月は家でゆっくり過ごす事が多かったです。撮り溜めたドラマを一気に観たり、普段は絶対にやらないお菓子作りに挑戦してみたり…。日頃から運動不足ですが、これを機に毎日筋トレを習慣にしようと思っても、ほんの数回のスクワットが辛すぎて、すぐに決意が揺らいでしまいました。

(松山)



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053(451)4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

