

糖尿病をより良くコントロールするための情報を発信します。

札幌創成会会報

第
31
号

編集：発行／札幌創成会編集委員会 札幌市中央区南2条西1丁目 萬田記念病院 TEL 011-231-4032

新型コロナウイルスだけじゃない！ ウイルス対策の栄養・食事療法について

寒さ厳しき折、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

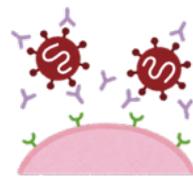
なかなか新型コロナウイルスも治まりきらない中、冬期間はインフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎にかかる方も増えてきます。

ノロウイルスはアルコールが効かないので、手指消毒よりも石鹸などを使った手洗いが大事になります。最近では消毒設備が整ってきた分、手洗いの方がおろそかになってきているという声が上がっているそうですので、食事前の手洗いは忘れないようにしましょう。



さて今回は基本的な感染対策は行つたうえで、それらのウイルスに対する抵抗力、すなわち免疫能に関する栄養について取り上げたいと思います。免疫能の低下には極度のストレス、疲労、睡眠不足、運動不足、飲酒、喫煙も関係しますがやはり栄養士からは栄養面に注目してもらいたいと思います。

現在免疫能に関する栄養素はたくさんあつて、エネルギー(カロリー)、たんぱく質、



n-3系脂肪酸、食物繊維、ビタミンA、B1、B2、B6、B12、C、D、E、葉酸、パントテン酸、ナイアシン、ビオチン、セレン、亜鉛、銅、鉄、あと乳酸菌です。

栄養素はお互いに作用しながら働いていますので、ある特定の食品や栄養素だけたくさん摂って「これで免疫力アップ！」とはなりません。そのたくさん

摂った栄養素に見合うだけ、他の栄養素も揃わないと働けないからです。

とはいえ、こんなにたくさん種類を摂るのは難しいと思います。

確かにサプリメントで摂ろうとすると大変な金額になりそうです。



が、これらは特別な食材には含まれていないというものではありません。

普通のスーパーで売っている食材だけで十分まかなえます。逆に単独の栄養素をそれぞれ精製したサプリメントより、多彩な栄養素を含む食品の形で総合的に摂るほうが有効といえます。たとえば御飯のみでも、量の多少はありますが上記の栄養素21種類のうち14種類が含まれています。

ようするに「栄養のバランスの良い食事」をしましょうということ事で、皆さんが栄養士からいつも聞かされている

内容と実は同じなんです。代わり映えしなくすみません。

食品交換表をお持ちの方は、改めてぜひ見てみてください。食品グループの表1～表6を揃えてもらえば、大方の栄養素が揃います。食品交換表が無いという方は、主食、主菜、副菜というお膳の形を意識してもらっただけで違います。日本糖尿病協会から出ている「おいしく楽しく……糖尿病食事療法

」の参考にしてください。もし、マニアックな栄養成分の含有量など詳細が知りたい、なんて方がいらしたら多数の書籍の他に文科省のHPにも掲載されている「日本食品標準成分表(5年更新なので最新版は2020年版、八訂ともよばれます)をご覧ください。栄養士向け業務用という感じのデータ集です。

摂る方が効率良いです。

その為の工夫としては季節限定品なんて謳われている物に注目です。旬の食材を使っている物が主体で、旬の食材は安価に、しかも栄養価も高くなります。

また、台所の隅にいつぞやちよここと使ったきり放置されている、期限が切れそうな乾物や調味料はありませんか？それをぜひ使ってみましょう。

糖尿病の食事療法の基本は、実はわり



とオールマイティで健康な方にもおすすめの内容です。家族みんなで同じものを食べて問題ありません。新型「コロナ」の重症化リスクに糖尿病が謳われておりますが、糖尿病そのものというより血糖コントロールが上手くいかない状態の方が重症化した割合が多かったという調査結果が会報第30号で土田先生の記事に掲載されていきました。すなわち上記のような食事療法が上手くできていない方については免疫力の低下しやすい食事内容になっていた方の割合が多いという事なのではないかなと個人的には思いました。

「栄養のバランスの良い食事」というのは血糖にも免疫能にもよい食事です。ぜひ新たな目線で食事療法に取り組んで頂ければと思います。



その他のポイントとして、いつも同じものを食べ続けているという方は、普段と違う食材をとり入れてみる事をお勧めします。買ひ物の環境等の理由の他に体にいいからとあえて毎日続けている方もいらっしゃると思いますが、どんなに体にいい成分であっても過剰になると害になるものもありますし、そうでなくとも他の食材を食べる機会が減るという事にもなります。多種類の栄養素を摂るにはできるだけ多様な食材を

知っておきたいシックデイの対応法と 最近の自己血糖測定器の話題

皆さんはシックデイという言葉をご存知でしょうか。

糖尿病患者さんが高い熱(38℃以上)を出したり、食事がうまく取れなかったり、胃腸炎などで嘔吐、下痢などの消化器症状があるときのことをシックデイ(体調の悪い日)といいます。

シックデイの際にはストレスホルモンの影響で血糖が上昇したり、逆に食事がとれなくて低血糖になってしまふ可能性があります。

そのため、糖尿病患者さんには特に対応が必要といわれています。



この冬は新型コロナウイルス(COVID-19)の感染やインフルエンザとの同時流行も懸念されています。そのため、今回は自宅で療養する際には知っておいてほしい体調不良時の対応法をご紹介します。

シックデイの時の家庭での対応の基本を『シックデイルール』といいます。

代表的なものとしては以下のものが挙げられます。

シックデイ時の対応の基本

1 安静と保温につとめましょう。



2 スープなどで十分に水分を摂り、お粥やうどんなど消化の良い炭水化物をとりましょう。



3 インスリン製剤を使っている方は、決して自己判断でインスリンを中断しないようにしましょう。



4 飲み薬を使用している方は、薬の量の調整が必要な場合があります。



5 可能ならこまめに血糖自己測定をして、血糖値と病気の状態を確認しましょう。



シックデイの時で、どのように対応していいか悩む場合は、電話などで担当医と相談してください。相談の時には、「いつから、どんな症状、食事(特に主食)はどのくらいとれているか、血糖値」などの情報をお伝えください。



また、以下の時には医療機関への受診が必要になるところがあります。

- 嘔吐・下痢がとまらない、38度以上の高熱が続くとき
- 食事が24時間にわたって、全くとれない、または極端に少ないとき
- 血糖値が350mg/dL以上が続くとき
- 意識の状態に変化があるとき

萬田記念病院
大森 一乃 医師

日本糖尿病学会専門医
日本内科学会内科認定医

最後に2型糖尿病患者さんは血糖コントロールと新型コロナウイルスの重症化のリスクについての関連が報告されています。手洗い、換気などの感染予防対策が重要ですが、普段からの血糖コントロールにも留意したいものです。

2つ目の話題としてはかざすだけで

血糖が持続的にモニタリングできる血糖測定器の話です。現在自己血糖測定を行っているインスリンを使用している患者さんに適応範囲が広がりました。二の腕に貼った500円玉大のセンサーを2週間ごと交換することで、24時間にわたって間質液のグルコース濃度(センサーグルコース値といいますが)が記録されます。センサーグルコース値は高い精度で血糖値に近似することができまわ。



いままでの自己血糖測定では点でしかわからなかった血糖の推移が線でわかるようになり、指先の穿刺をしなくても何度も血糖を測定できますので夜間の低血糖の検出やインスリンの調整に非常に有用です。使用できる治療内容や通院間隔などに条件がありますので、気になる方は担当医の先生にご相談してください。

参考資料

日本糖尿病学会 編著：糖尿病治療ガイド2020・2021・文光堂、2020
 日本糖尿病学会 編 糖尿病診療ガイドライン2019第1刷 南光堂 2019
 Zhu L et al.Cell Metabolism. 2020;31(6):1068-1077.

糖尿病にとっての運動の重要性

有限会社 ダックスポーツ



近年、年齢に関係なく、生活習慣病になる方が増えています。その原因として文明の変化により、色々なことが便利になっています。例えば、昔は買い物に出かけるために、公共交通機関を利用するため、駅やバス停に歩いていました。ですが多くのご家庭で車は一人一台、携帯電話もほとんどの方が所有している世の中です。それらの原因により結果的に体を動かさなくなってしまうのです。

また、食事も豊富で栄養価の高いものが増えてきました。今では、買い物に外出しなくても、インターネットを活用して家に居ても、食べたい物を家まで届けてくれる時代です。

このような悪循環により糖尿病だけでなく肥満や生活習慣病になる確率が増えています。



では、忙しいら糖尿病や生活習慣病にならないのか？
 運動の観点から見つきますよ。

一言で簡単にいいますと「体を動かさなきゃ」です。ですが、「運動の必要性は理解しているが、忙しくて時間がなく」と思っている方も多いのではないのでしょうか。

現代の社会状況からみて忙しい毎日の中で運動を取り入れることは困難なことです。

どのように運動を取り入れれば良いのか？

まずは、今よりも日常生活での体を動かす量(生活



活動量を増やしてみよう。それに加えて少しの時間でも、運動も取り入れることで無理なく生活の中に運動を取り入れていくことができます。

生活活動量を増やす方法

日常生活での行動を運動に変えてみましょう。

例えば、

・椅子から立ち上がったたり、座ったりする動作をゆっくりと行う。

・掃除機かけは足を前に大きく踏み込んで行う。

・地下鉄やバスなどの待ち時間で、かかとの上げ下ろしを行う。 など

これだけでも、生活活動量を増やすことが可能です。少しのことでも積み重ねが大事です。

そして、活動量を増やすことが出来るようになってきたら、少しずつ運動を取り入れていきましょう。その際には、トレーニングの原則をもとに考えていくことが大切です。

一、目的は何ですか？

いざ運動を始めたが、目的がはっきりしないと運動を続けることができません。何のために運動するのか。「糖尿病の改善」「健康のため」「ダイエットのため」など大きな枠で目的を決めることが大切です。

二、目標を決めましょう。

目的が決まったら次に目標を

決めます。目標は二種類決めると良いでしょう。

一つは**長期的な目標**(十年後二十年後どうなる



いたいのか?) 二つ目は**短期・中期的な目標**(一ヶ月〜半年後どうなっていたいのか?) 長期的な目標はイメージで作ります。「元気に旅行ができる」など。

短期・中期的な目標は数値で作ります。「体重マイナス●キロ」「ヘモグロビンの数値を6.0にする」「目標は運動継続のモチベーション向上に繋がります。」

三、運動する場所を決めましょう。

運動する場所のオススメは体育館、ジムなどの施設に通うこと。冬場の運動継続、安全である、効率が良いというのが理由です。またそこには同じような目的を持った方が沢山いらっしゃる!とこれもまた、運動継続のモチベーション向上に繋がります。



四、運動する日時を決めましょう。

運動する日時をあらかじめ決めるとが大切です。空いている時間に運動しようとしてもなかなかその時間が取れません。例えば「毎週●曜日はジムの日」や「毎日お風呂上がりにストレッチをする」など、毎日三食摂ることと同じように運動する時間も入れましょう。

運動する日時をあらかじめ決め



五、運動する種目を決めましょう。

運動は簡単に出来る、「歩く」とから始めましょう。運動の種類には、「有酸素運動」「筋力トレーニング」「スト



レッチ」があります。糖尿病に有効な運動は「有酸素運動(歩く)」です。有酸素運動を効率良く行うには心拍数を見ながら行うといいでしょう。

計算式

$$[220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数} \times 0.5] \times 0.6$$

＋安静時心拍数 ÷ 有酸素有効心拍数

それが難しい場合は、「会話が出来る強度」や「鼻歌が歌える強度」というのが目安になります。

継続できるようにしたら「筋力トレーニング」「ストレッチ」を取り入れましょう。

六、運動の効果を知りましょう。

効果が分からないとモチベーションを保つことは難しいです。

この運動を行ってどう変わったか知ることが大切です。それは、「毎日体重を測定して、記録に残しておく。」や「自分の体型を写真に撮って残しておく。」など、簡単に出来ることから行ってみましょう。またそれにより次の目標設定に役立てることが出来ます。



以上のこと一度紙に書き実践して糖尿病改善に役立てましょう。



新年のご挨拶



萬田記念病院院長
前札幌創成会指導医
種田 紳二 医師

日本糖尿病学会研修指導医
日本糖尿病学会専門医
日本糖尿病学会評議員
日本内科学会認定内科医

札幌創成会会員の皆様新年おめでとうございます。この3年、なかなかおめでとくございますと言ったことができない社会情勢が続いていました。得体の知れない新種の新型コロナウイルスが全世界を席巻し、私たちは甚大な被害を受けました。これまで人と人の交わりで成り立っていた社会が一変しました。対面で集まることはいけないとされ、札幌創



成会の行事も軒並み中止となってきました。学習会、歩こう会、食事実習会、年末懇親会すべて中止になりました。何とも寂しい限りです。

ただここへ来て新型コロナウイルスも変化を見せています。重症化が問題となったデルタ株は姿を消し、比較的重症化の少ないオミクロン株が主体となっています。今後もウイルスは変異すると予想されていますが、今以上の強毒株にはならないと予想されています。こういったことから社会の方も変貌し、集会も少しづつ行われるようになり、日本シリーズにも満員のお客さんが入るようになりました。昨年の忘年会は行わない



団体が多かったようですが、これも変わってきそうです。医療の扱いも変わりそうで、近い将来、コロナウイルスにかかったら隔離をして他との接触を防ぐ事もたぶんなくなってくるそうです。コロナウイルスに関する診療費用、ワクチンの費用も全部国で請け負っていましたが、それも変わりそうです。このような中にあり、私たち札幌創成会も今年は行事の復活を考える年です。何ならできの、どこからできるのか検討していきたいと思えます。また手を触れあうことができるのを目指して。



会員募集

札幌創成会では、医療スタッフが加わって患者の治療の支え合いをモットーに運営しております。多くの糖尿病の仲間との意見交流をはかりながら、毎日の治療の励みに致しましょう。ご入会になりますと、毎月日糖協が編集発行している「さかえ」を無料配布いたします。

- 年会費 3,000円
一括納入で登録者有効は、
毎年4月1日～翌年3月31日まで

- お申し込み先
医療法人 萬田記念病院
1F入院患者受付 札幌創成会 事務局

通常定期購読される場合は、
6,000円(税別)(500円×12回)になります。

