

# 公立久米島病院だより

## 新任医師 あいさつ

公立久米島病院 内科 武井義和



久米島のみなさん、はじめまして。私は6月から久米島病院へ赴任してきました。生まれも育ちも群馬県という海無し県の山の中で、周りが見渡す限り山ばかりの環境で生活していました。みなさんは群馬県と言われてもピンとこない方がほとんどだと思いますが、尾瀬ヶ原や草津温泉などは比較的有名な観光地でもありご存知の方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

私はこれまでマイナス15℃を超える雪深い山間へき地での生活や診療の経験はありますが、久米島のよう美しい海に囲まれた島で生活はしたことはありません。このような素敵な環境の中で生活できる機会をいただけたことをとてもうれしく思っています。自然豊かなこの島での生活をとても楽しみに家族とともに移り住んできました。少しでも早くこの島の生活に慣れ、みなさんの健康に多少でもお役にたてれば幸いです。宜しくお願いたします。

## 久米島おとな健康プロジェクト<sup>®</sup> 糖尿病の治療について

公立久米島病院 院長 深谷幸雄

前回までは糖尿病の病態についてお話ししました。今からいよいよ治療についてお話ししましょう。生活習慣病である、高血圧症や高脂血症とかなり共通するものです。何度かお話ししているように生活習慣病ですから、予防と同時に治療も生活習慣の見直しから始めなければなりません。第二の柱は運動習慣の見直しになります。第三の柱が内服治療ですね。まず食生活の見直しから入っていきましょう。今回は久米島病院に新しくメンバーに入っていた管理栄養士の平田佐和子さんにお話ししていただきます。

### 糖尿病の食事療法について

公立久米島病院 管理栄養士 平田佐和子

生活習慣の中でも食事は糖尿病と密接な関係にあります。そのため、食事によって悪化することもあれば、上手にコントロールして血糖値を下げ治療に役立つ場合もあります。今回は糖尿病の食事療法についてのお話です。

糖尿病がある、ないに限らず「これさえ食べればいいですよ!」という食べ物はありません。そのため、様々な食品から必要な栄養素をバランスよく摂る必要があります。では、どれだけ食べたらいのでしょうか。そこで重要となるのが、適正エネルギー量です。1日に必要なエネルギー

量は年齢、性別、身長、活動量などから計算し、エネルギー量の範囲内で主食量、脂質量、たんぱく質量を決めます。脂肪細胞から出るホルモンはインスリンの働きを邪魔するため、肥満傾向の方は適正エネルギー量を守り、標準体重へと近づけます。肥満を解消するために、「白米は食べない」「1食抜いて1日2食の生活に変えてみよう」は筋肉の分解や、インスリン分泌のパターンが乱れたり、臓臓への負担が増えたりとかえって逆効果になるのでやめましょう。また急いで食事を摂ると血糖値が急激に上がるので、脳が満腹を感じる20分程度の時間をかけ、よく噛んで食べるようにしましょう。

合併症によって生活の質を落とさないために血糖のコントロールと同時に血圧、コレステロールや中性脂肪のコントロールも大切です。

高血圧がある場合は塩分摂取は1日6グラム未満を目指し、血中脂質を増やさないために動物性たんぱく質や中性脂肪を増やすような甘いものは控えましょう。食物繊維は食後の血糖上昇をおさえるだけでなく、コレステロールの排泄を助ける働きもあるので積極的に摂るようにしましょう。

食事療法はできるだけ続けていくことが大切です。これまでの食生活を変えることに抵抗や戸惑いがあり、続けていくことに不安を感じる方も多いと思います。できることから始め、主治医や栄養士に相談することで、自分に合った食事療法を見つけていきましょう。

以上糖尿病の食事療法について平田佐和子さんからお話しいただきました。

さてお知らせです。いよいよ久米島健康プロジェクトが立ち上がります。そしていよいよ「健康定食・健康弁当講習会」(仮称)「Dr深谷の健康教室」(仮称)も始まります。詳しくはまたお知らせしますから注目してください。「久米島の未来に健康を」という思いで皆で健康な島を作り上げていきましょう。