

# 四季だより ~in2014 秋~

本厚木メディカルクリニック 10月1日 発行

## 【金重院長より】

今回は、低血糖についてお話ししたいと思います。

糖尿病というと高血糖に関心が強く気を使いがちですが、実は低血糖の方が生命の危険にさらされるリスクが高くなります。また低血糖の頻度が増えると心筋梗塞の危険が高くなり、また認知症の進行も早まります。

それゆえインスリンや経口薬を使用している患者さんにおいては、低血糖を起こさないような安全な血糖コントロールが求められます。

低血糖とは血液中のブドウ糖が足りない状態（血糖値が60~70mg/dl以下）であり、むしろ生命の危険を伴います。その原因としては、インスリンや内服薬の過剰投与、食事摂取量や回数が減った、下痢が続いた時、アルコール多飲、激しい運動などが挙げられます。

### <症状>

血糖値が急激に低下すると、空腹感、動悸、発汗、ふるえ、不安感などの自律神経症状が出現します。血糖値がゆるやかに低下すると、眠気、頭痛、意識低下、けいれんなど中枢神経症状が現れます。生命維持の中枢である脳細胞にとって主要なエネルギー源はブドウ糖なので、このまま低血糖が続くと脳細胞が深刻な障害を受けるので、事前に低血糖という危険信号を出して、糖分の補充を体に要求しているのです。

### <無自覚性低血糖>

ところが低血糖でありながら、患者さん自身が上記の低血糖症状を自覚しないことを無自覚性低血糖と呼ばれています。この病態は糖尿病歴が10年以上で、自律神経障害を併発したり、高齢にて自律神経の反応が低下している場合があります（年をとると汗をかかない等）。このような無自覚性低血糖は重症化しやすいので、日頃の血糖変動をチェックして治療内容について主治医と相談してください。

### <予防策>

低血糖に類似の症状が食前や夜中に起こった時は、早めに糖分を補給する。

家族内に低血糖とその処置についての知識を持ってもらう。

定期的に血糖値を測定することで、低血糖の予測をして予防につなげる。

### <対処法>

糖分の補給というとアメや甘いジュースを考えがちですが、最近はカロリーオフの製品も多く、また低血糖でない時にも食べてしまったり、血糖が上がるまでに時間がかかるなどの不利な点もあります。やはり「ブドウ糖」の備えが必要です。薬局にて購入出来る速効性のある錠剤型やペースト状になったブドウ糖が一番です。低血糖が続く時は、インスリンや経口薬の量の調整が必要になります。早めに主治医に電話連絡し、インスリンやお薬の投与量の調節をしてもらうのが良いでしょう。



【外来ナースより】 荒井 直子

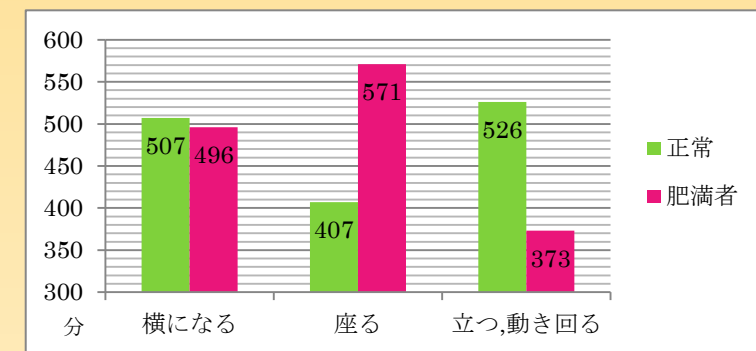
## ニート(身体活動)を増やそう!

「ニート」を増やすと聞くと驚くかもしれませんが、ここでいう「ニート」とは「運動を意識しない家事や日常生活上の身体活動」(non-exercise activity thermogenesis:NEAT)のことです。このニートを増やす事が肥満の防止につながる事がわかっています。

海外の発表では肥満気味の方は正常体重の人よりも座っている時間が1日平均164分長く、逆に立っている時間は153分短いと報告されています。(図)153分間立ち歩いていたとするとエネルギー消費量は352kcal、歩数に換算すると約1万歩にのびります。毎日1万歩歩くのはハードルが高く感じられますが、生活習慣を工夫することで1万歩に相当するニートを達成することが可能です。

具体的には、スーパーなどではかごを持たずに1周します。2周目に品物をかごに入れていくようにすれば普段の2倍歩数を稼ぐことができます。さらに車は駐車場の1番遠くに停めておきましょう。このように日常生活の中で歩行距離がのびる工夫をしてみましょう!

〈H26.5月 医療スタッフ向け情報誌より引用〉



(図) 正常者と肥満者におけるニートの比較

【栄養科より】 宅万 弘美

## 糖尿病がある方のおやつのはなし

### 「食べると上がる血糖値」

食品は、その内容や食べる時間・量などによって血糖値の上がり方や、下がり方に影響を与えます。なかでも、「3大栄養素と呼ばれる炭水化物、タンパク質、脂質のうち、炭水化物に含まれる糖質は、食後速やかにブドウ糖に変換されるため、血糖上昇に最も大きく影響します。ですから、糖質が多く含まれる食品を食べると、血糖値は急激に上がり、食後高血糖を引き起こしてしまいます。甘くて高カロリー（脂質の多い食品）は、血糖変動への影響が大きく、血糖値が上昇するだけでなく、下げるのに時間がかかります。たとえば洋菓子など・・・

食品選びや食べる量を意識してみましょう。

### 「何をどれだけ？」

基本は、3食の食事をやりくりして1日の指示エネルギー（カロリー）量の範囲で、おやつを捻出してもらうことが大事です。食べ過ぎない程度に、乳製品や果物、低糖質低脂肪の食品、小袋入りの食品など。80~120kcalを目安に成分表示をチェックして選びましょう。

### 「いつ食べる？」

寝る前が最も良くないのは・・・血糖値が高いまま就寝すると、朝の血糖値に影響を及ぼすだけでなく、エネルギー消費量も少ないので、肥満の原因にもつながります。

できれば午前中、もしくは運動など活動前に食べるようにすれば、ある程度のエネルギー消費が期待できます。

又、どうしても甘い物が欲しい時は、食後のデザートとして、あるいは3時のおやつとして、あくまで少量にしてみましょう。

