



あけまして おめでとうございます。



5回シリーズ 糖尿病の予防・改善に必要な生活習慣について

第5回 「糖尿病を予防する嗜好品摂り方」 (文責：正木)

前回までの糖尿病についてのお話、
少しでもお役に立ちましたでしょうか。
また、人間ドックや健康診断で糖尿病疑い
の結果が出されている方は、早目に精密検
査を受けましょう。



今回は「糖尿病を予防する嗜好品の摂り方」についてのお話です。嗜好品というところの様な物が思い浮かぶでしょうか？

多くの方は、お菓子・アルコール・タバコなどが思い浮かぶことと思います。

これら嗜好品は、気分転換をしたり、生活に潤いをもたせたりということでは生活にとって必要なことかもしれません。

しかし、自分の健康を維持するためには、お菓子やお酒の種類や摂る量を考えることは大事なことです。ポイントをおさえた摂り方をすることで、より生活に潤いが持てるかもしれません。

お菓子

★適切な摂り方



- ・食事量とお菓子の量のバランスがとれていること
(特に夕食以降はおやつを食べないようにする)
- ・コーヒーや紅茶にはなるべく砂糖を入れないで飲むこと
- ・間食した時は、運動量を増やすなどのコントロールが出来ること
- ・寝る前の摂取はさけること
(20時以降は食べない、出来れば睡眠前4時間の飲食はなるべく避けることが望ましい)

☆糖尿病治療中の方は主治医と相談し摂り方を決める必要があります。

アルコール

一般的にアルコールを多く摂る事で酒の肴の量も増え、カロリー摂取がより増えます。



- ・お酒は、適量におさえること
(適量以上の摂取は健康への害があるということ)
- ・お酒は、血糖コントロールを乱す原因で治療にさまざまな悪影響を及ぼします
- ・エネルギーが高いわりに栄養がほとんどありません
- ・飲みすぎると・・・全身の免疫力低下につながり、多くの病気の原因になります
- ・肝臓への脂肪の蓄積は、食後の血糖値が上昇しやすい状態となります

内臓脂肪 → インスリン抵抗性 → インスリン分泌機能低下 → 血糖値上昇

- ・アルコール摂取によって食欲が増進され、つい食べ過ぎとなり食事の量が守れなくなることがあります

★ 一般的に悪影響を及ぼさないアルコール量 (適量とは)



ビール中瓶1本
(500ml)



日本酒1合
(180ml)



ウイスキー・ブランデー
ダブル1杯(60ml)



焼酎(35度)半合
(90ml)



ワイングラス2杯
(240ml)

☆ただし個人の体質によって変わります。

タバコ は百害あって一利なし



- ・タバコは有害物質がたくさん含まれ、ガンを始め多くの病気の原因になります
- ・タバコを吸うと・・・血管の老化を早め、生活習慣病の危険性を高めます

血管収縮 → 血圧上昇 → 動脈硬化の促進

- ・タバコによる動脈硬化の促進は、糖尿病を悪化させる。糖尿病合併症のリスクをより高めることにつながります
- ・狭心症・心筋梗塞・脳梗塞などの危険性も高くなります
- ・ストレス改善に繋がるという感覚も身体的には適切ではない、思い込みに過ぎません(ニコチンの作用による脳の機能的変化である)

★ 喫煙者は禁煙すべきです！！

★ 喫煙は「命を削る悪習慣」と言われています。

三鷹市内で禁煙をサポートする医療機関(禁煙外来)があります。

お早目にご相談しましょう。

人間ドックは、年1回、外来通院は、定期的に

糖尿病治療中の方は注意事項や約束事があります。
主治医の指示を守り治療を継続し、血糖コントロール良好で快適な日々を送りましょう。

