

## 糖尿病に対する誤解を解消しよう!

現在、日本で糖尿病のある人は約 1100 万人で、20 歳以上の 11.8%とされています。これは血液型が AB 型の人割合とほぼ同じです。私自身 AB 型ですし、皆さんの周りにも AB 型の方はおられると思います。つまり糖尿病はこんなに身近な病気なのですが、それにもかかわらず、残念ながら正しく理解されていないのが現状です。今回は、「糖尿病に対する誤解を解消しよう!」シリーズ第 1 弾として、「糖尿病は甘いものの食べ過ぎが原因?」について考えましょう。



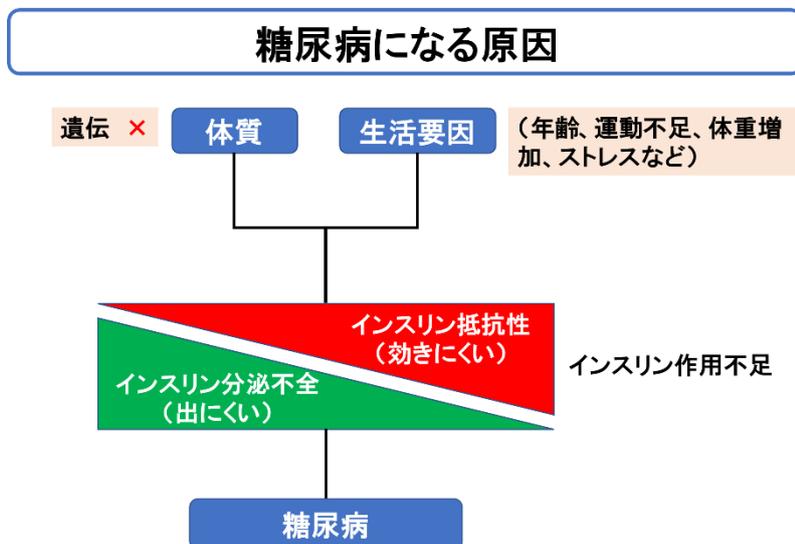
内分泌代謝内科部長  
田中 永昭

糖尿病になりやすい体質というものがあります。この「体質」というのは、「遺伝」のように確実に受け継がれるようなものではなく、皆さん一人一人の姿かたちが違うのと同じように、様々な素因が複雑に絡み合って形成されるものです。そもそも日本人を含むアジア人は、欧米人に比べて糖尿病になりやすい体質を持っていると言われています。

そこに、年齢、運動不足、体重増加、ストレスなど、生活要因が加わります。この生活要因の中には、成育歴や居住環境など、個人の力では変えられないものも含まれます。

これらを背景として、インスリンという、すい臓で作られて血糖値を調節するうえで極めて重要な物質が出にくいこと(分泌不全)、そしてインスリンは出ていても効き目が悪いこと(インスリン抵抗性)、これらが、どちらか一方が原因というよりは個人個人によって様々な割合で関与することにより、血糖値を適切に調節することが難しくなります。その結果、慢性的に高血糖が続くことにより、糖尿病が発症します。

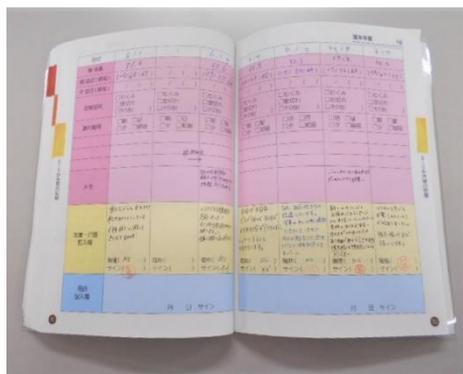
1 日に身体が必要とするエネルギー量を詳細に検討した研究では、糖尿病のある人とない人で必要エネルギー量は差がないことが明らかになりました。つまり、糖尿病があるからといって、食事を極端に減らす必要もなく、周りの人と同じように、バランスの良い健康的な食生活を楽しめるということです。



### まとめ

糖尿病は甘いものの食べ過ぎが原因ではありません。遺伝でもありません。糖尿病になるのは、年齢、体質、環境のせいで、あなたのせいではありません。体を大切にして、楽しく充実した人生を。





## レインボー手帳



今回はレインボー手帳の紹介をします。

心疾患の再発予防において自分で血圧・体重・症状を記録し、異常の早期発見につなげてもらうためのセルフモニタリングは特に重要です。異常を早期発見することで、重症化することを防ぐことができます。私たち枚方公済病院のスタッフはもちろん、かかりつけ医の先生や訪問看護師など地域の医療介護従事者も一緒に関わらせていただきますので、自分の体のことに興味を持ち、病気とうまく付き合っていきましょう。

2階東病棟師長 野村みより

## 即席だしと旬の香り味噌汁

### [材料(1人分)]

味噌 小さじ1  
けずり粉 小さじ1  
乾燥わかめ 小さじ1/2  
細ねぎ(小口切り) 小さじ1  
みょうが(小口切り) 1個  
水 120ml

### 作り方

- 鍋に、水 120ml、乾燥わかめ、けずり粉を入れ沸騰させる。
- 火を止め味噌を溶き入れ、ねぎ・みょうがを散らす。
- 器に盛って完成。器に盛り付け、お好みでかいわれ大根を添えたら完成。

減塩



皆さん、市販のカップみそ汁に含まれる食塩量はご存じですか。

1杯あたり約2g含まれます。

ご紹介した味噌汁は、だしと旬の食材を活かして、食塩0.9g/杯と身体に優しい仕上がりです。

だしには、けずり粉を使用し、一からだしを取る手間がかかりません。

今回は、初夏から旬が始まるみょうがを用いました。季節の食材を加えて、ぜひ旬を楽しんでみてください♪

管理栄養士 西野由香

# 枚方公済病院

## 理念 医療への貢献と奉仕

### 基本方針

- 地域における中核病院として、快適な療養環境と高度な医療を提供する。
- 患者さんの立場を尊重した合理的かつ安全な医療を行う。
- 病院は働き甲斐のある職場を整備し、職員は知識と技術の研鑽に励む。
- 強く、優しく、頼れる病院を目指す。