

# 糖尿病 最近の話題

平成 21 年 4 月 25 日

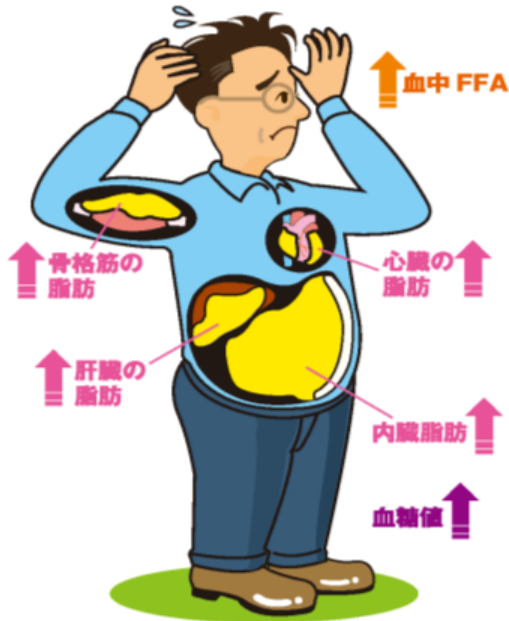
藤本循環器科・内科院内講演

1. 糖尿病 予備軍を含め 1 6 2 0 万人、2 0 歳以上 6 . 3 人に一人

2. 糖尿病とインスリン抵抗性

内臓脂肪蓄積と臓器脂肪沈着による  
インスリン抵抗性

2型糖尿病



内臓脂肪および臓器脂肪減少による  
インスリン抵抗性改善



3. 糖尿病の診断

- ①早朝空腹時血糖値126mg/dl以上
- ②75gOGTTで2時間値200mg/dl以上.
- ③随時血糖値 200mg/dl 以上

糖尿病

- ④早朝空腹時血糖値110mg/dl未満
- ⑤75gOGTTで2時間値140mg/dl未満

正常

4. 糖尿病治療の基本

- 1. 食事療法と運動療法を励行し、血糖値をコントロールする。また、肥満を解消する。
- 2. 必要があれば経口血糖降下薬やインスリン療法を行う。
- 3. 血圧や脂質代謝の管理を行う。
- 4. 治療の目標は、急性・慢性の合併症の予防、合併症の治療とその進展抑制である。

## 5. コントロールの指標

指標	コントロールの評価とその範囲				
	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA <sub>1c</sub> (%)	5.8未満	5.8～6.5未満	6.5～7.0未満	7.0～8.0未満	8.0以上
			6.5～8.0未満		
空腹時血糖値(mg/dl)	80～110未満	110～130未満	130～160未満		160以上
食後2時間血糖値(mg/dl)	80～140未満	140～180未満	180～220未満		220以上

## 6. 治療

### 食事療法

これまでの食習慣を聞きだし、明らかな問題点がある場合はその是正から進める。

1. 腹七分目とする。
2. 食品の種類はできるだけ多くする。
3. 脂肪は控えめに。
4. 食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこなど)をとる。
5. 朝食、昼食、夕食を規則正しく。
6. ゆっくりよくかんで食べる

### 運動療法

1. 運動の急性効果としてブドウ糖、脂肪酸の利用が促進され血糖が低下する。
2. 運動の慢性効果としてインスリン抵抗性が改善する。
3. エネルギーの摂取量、消費量のバランスをよくなり減量効果がある。
4. 加齢や運動不足による筋萎縮を防ぎ筋力を保つ。
5. 高血圧や高脂血症の改善に有効である。
6. 心肺機能をよくする。
7. 運動能力が向上する。
8. 爽快感、活動気分など日常生活の QOL を高める効果も期待できる。

**100kcal相当の運動**とは(体重60kgとして)

軽い散歩・体操：30分前後

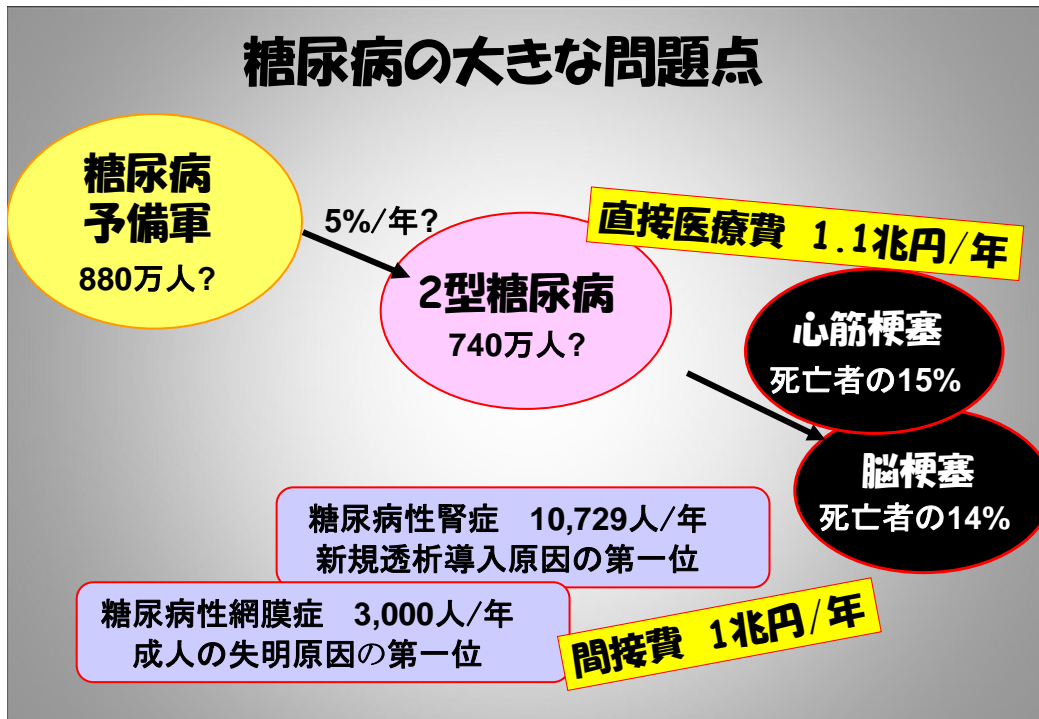
やや強い運動：ウォーキング(速歩)25分、平地自転車20分、ゴルフ20分

強い運動：ジョギング10分、坂道自転車10分、テニス10分

激しい運動：バスケット5分、水泳(クロール)5分

改善すると1年後には

- ・ 普通のスピードで歩く散歩を毎日30分(約50kcal)すると → 約2kg減
- ・ 1食のご飯を160g(約270kcal)を100g(約170kcal)にかえて3食食べると → 約14kg減
- ・ 清涼飲料水を1日1杯分やめると → 約4~5kg減
- ・ 1日2杯飲んでたミルク砂糖入りコーヒーをブラックに変えると → 約5kg減
- ・ 毎日2杯飲んでた普通牛乳を1日1杯にすると → 約6kg減



血糖とインスリンの働き

