

発行 医療法人 永仁会

EH永仁会だより

第31号

住所：大崎市古川旭2丁目5-1
TEL：0229-22-0063

ホームページアドレス <http://www.ejinkai-hp.or.jp/>

糖尿病の新常識！

血糖を上げるのは



答えは、オニギリです。それはオニギリの方が「糖質量が多い」からです。これまで、血糖を上げるのは「高カロリーな食事」と考えられていました。しかし近年、エネルギーよりも「糖質」に着目すべき、という考え方が出てきました。テレビや雑誌でも『糖質制限』という言葉を目にする機会が増えていると思います。そもそも「糖質」とは何でしょう？今回は糖質と糖尿病について学んでみましょう。

糖尿病内科 宮下 曜

オニギリ200g
350kcal
糖質75g

▼

ステーキ200g
700kcal
糖質5g

●糖質とは「炭水化物－食物繊維」

食事から摂取する炭水化物、たんぱく質、脂質を三大栄養素と呼びますが、糖質はこの炭水化物から食物繊維を引いた栄養素です。糖質のエネルギーは1g当たり4kcalで、体内の重要なエネルギー源になります。特に脳、筋肉、神経系、赤血球はブドウ糖が重要なエネルギー源ですので、必要不可欠な栄養素です。

●糖質が消化吸収され「血糖」となる

口から入った糖質は、唾液や小腸の消化液で消化されブドウ糖にまで分解されます。そして小腸から血液中に吸収され（血糖となり）、まず肝臓に一部貯えられます。その後全身に血液を通して送られ、エネルギー源として利用されます。血糖を肝臓や筋肉、脂肪細胞に取り込む時に必要なホルモン、それが「インスリン」です。

糖は肝臓のほか筋肉にも一部貯えることができます。運動するときにはすばやくブドウ糖を筋肉に供給したり、就寝中など体内に糖質が入らない間、ブドウ糖を放出して体内の血糖値を一定に保ってくれます。その際は、グルカゴン、カテコラミンなどの複数のホルモンが関わり、血糖を調整しています。

●余分な血糖は脂肪となり貯えられる

一般的に血糖値が高くなるということは、摂取量が消費量より上回った状態、つまり食べた糖の量のほうが身体を動かして燃やした量より多すぎた、ということです。この余った糖は、一部脂肪に姿を変えて脂肪細胞に蓄積されます。ですから、糖質の摂り過ぎは肥満の原因となるのです。特に、内臓脂肪型肥満はインスリン抵抗性を高め（インスリンの効きを悪くする）、さらに高血糖を助長します。

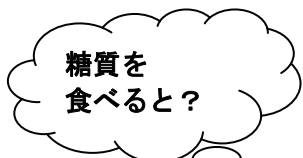
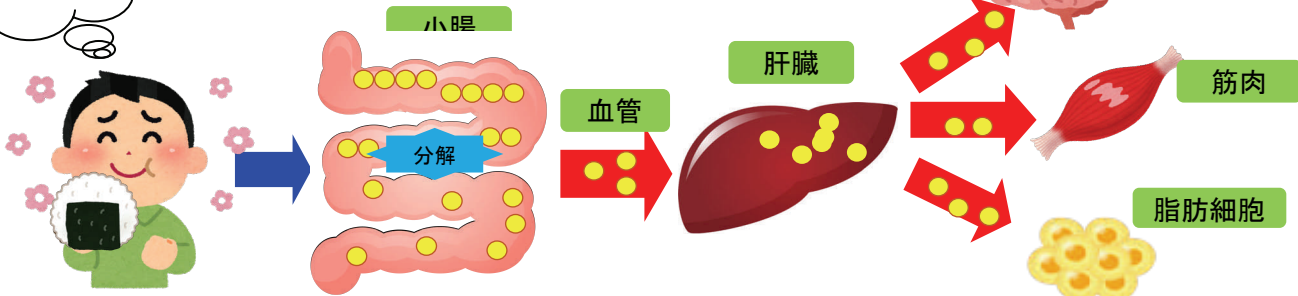


図1: 糖の流れ



●糖質の過剰は食後高血糖をまねく

糖質は、ごはん、パン、麺類などの主食をはじめ、芋類、果物、菓子・ジュース類など多くの食品に含まれています。

糖質は、「でんぷん」のようにブドウ糖が鎖のように連結された『複合糖質』と、「ブドウ糖」や「果糖」、「ショ糖（砂糖）」のように鎖が短い「単純糖質」に分かれます（図2）。糖が血液中に吸収される時は、1個1個の糖にまで分解される必要があります。でんぷんのような鎖の長い複合糖質は、消化吸収に時間がかかり、血糖の上昇が比較的緩やかです。しかし、鎖の短い単純糖質はすばやく吸収されるため、食後急激に血糖値が上昇します。食後高血糖は、血管の内皮を傷つけ、動脈硬化を招き脳卒中や心筋梗塞の発症リスクを高めることがわかっています。糖尿病ではなくてもメタボ（メタボリックシンドローム）の方は注意が必要です（図3）。

●糖質を制限すべき！？

では、糖質を摂らないほうがよいのでしょうか？答えはNoです。糖質を全くとらないと、脳はすぐにブドウ糖の欠乏状態になってしまいます。脳はブドウ糖を蓄えておくことが出来ないため、血糖値が低くなり集中力がなくなったり、インスリンや血糖降下薬を使用している場合は、意識障害や昏睡状態に陥る危険があります。さらに不足分を補うために、体たんぱく質を分解してブドウ糖を合成するため、筋肉がやせ、疲れやすい、風邪をひきやすいなど体の免疫も低下してしまいます。糖質制限といっても、最低1日100gは摂ることが必要と考えられています。

そもそも、肥満の方や血糖値が高い方は糖質の過剰摂取傾向にあるようです。まずは極端な制限ではなく、過剰な摂取を改めることから始めるのがよいでしょう。

図2: 糖質の種類

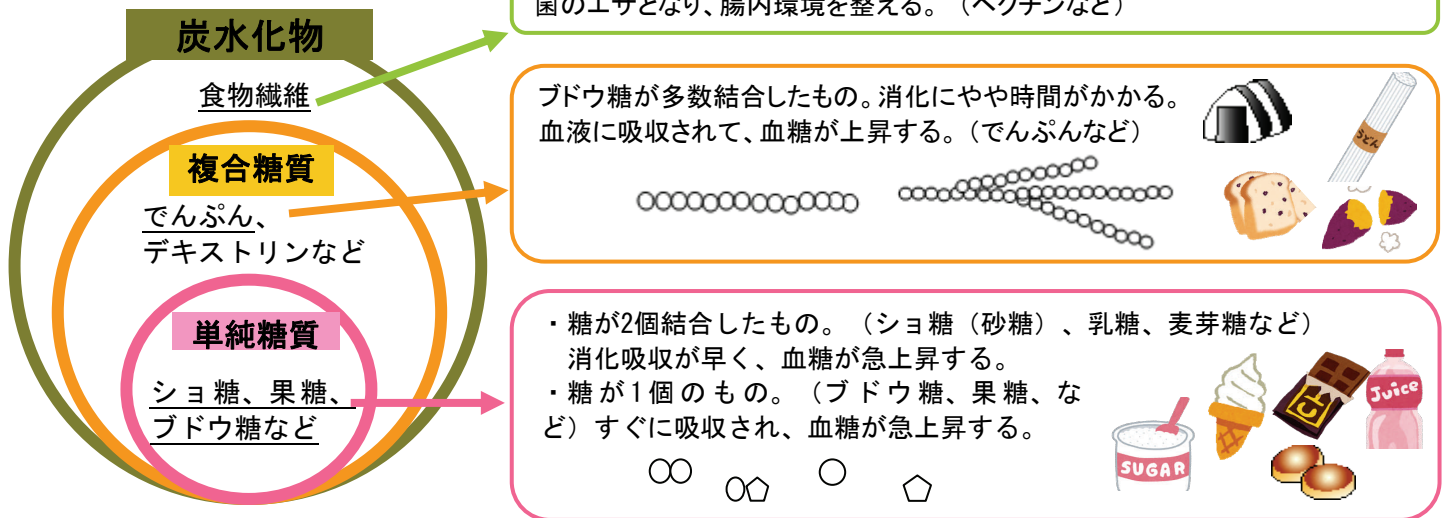
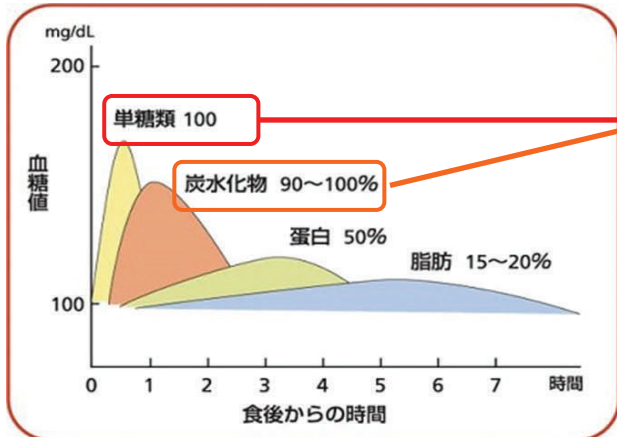


図3: 食後からの栄養素と血糖値の時間変化



糖質の過剰摂取は食後高血糖を招き…!



動脈硬化を進める



脳卒中
心筋梗塞発症の
リスクを高める!





あなたは糖質過剰？



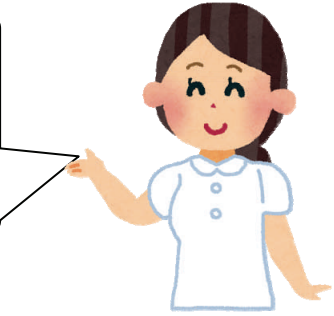
以下の項目にいくつあてはまりますか？チェックしてみましょう！



1. ごはんはしっかり食べないと気がすまない。	7. 牛乳とヨーグルトは毎日摂っている。
2. 餅なら1食5個以上は食べる。	8. 果物大好き。毎日数回食べる。
3. 麺類は一人前以上食べる。	9. ケーキやまんじゅう、甘い物は別腹だ。
4. 菓子パン大好き。よく食べる。	10. せんべいやスナック菓子をよく食べる。
5. フライや天ぷらをよく食べる。	11. 甘い飲み物がやめられない。
6. 芋やカボチャが大好き。	12. お酒はビールか日本酒派だ。



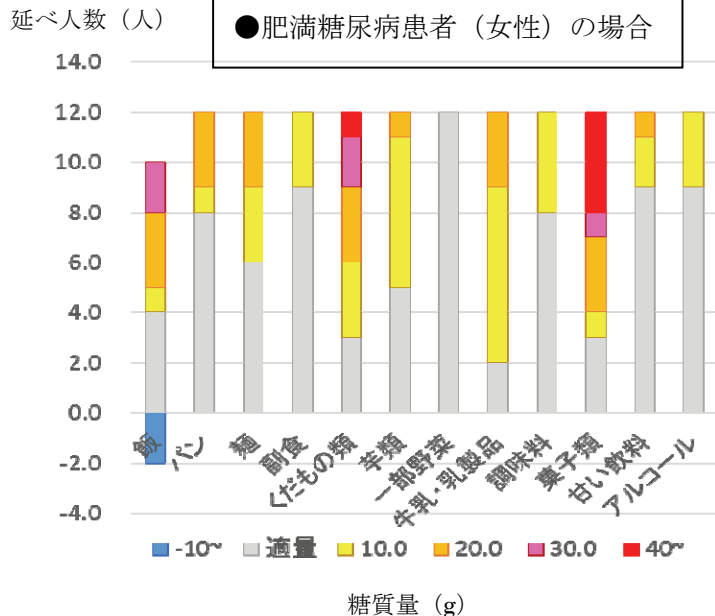
あなたはいくつ当てはまりましたか？
 項目にあげた食品は全て糖質の食品です。糖尿病や肥満の方で1個でも思い当たるところがあれば、そこがあなたの修正ポイントかもしれません。また、複数思い当たる方は、かなり糖質に偏った食生活を送っている可能性があります。今は糖尿病ではなくても、今後発症する可能性があるため、今のうちに、少しでも糖質の重ね食べを改めましょう。



Q:0(ゼロ)カロリーのコーラならいいの？

合成甘味料は複合糖質の一部ですが血糖値を上げないと言われていています。しかし、合成甘味料は過剰摂取することで腸内細菌叢を乱す(下痢などの副作用が起こる)との報告があり摂り過ぎには注意が必要です。

当院の糖尿病患者さんの糖質摂取状況



左図は、当院の肥満糖尿病患者(女性)の糖質摂取状況を調べたものです。各項目の糖質食品を一日にどれくらい摂っているかを摂取量(g)別の人数で表しました。

菓子類、果物からの糖質摂取が目立ち、ご飯や乳製品の過剰も見られました。また、一人の方が平均5項目で過剰がみられ、糖質食品の重ね食べをしていることがわかりました。

この傾向は、肥満の男性、肥満ではないが血糖コントロールの不良な方でも同様にみられました。

(2017年1月永仁会病院糖尿病内科まとめ)

お知らせ

5月から電子カルテが導入されます

当院では、医療サービスの向上と安全な医療の提供を目指し、5月1日(月)より「電子カルテ」による診療を開始いたします。電子カルテの導入に伴い、消化器外来の再来診療は下記のとおり予約制となりますので、あらかじめ予約をお取りいただくようお願いいたします。なお、予約されずにご来院された患者様につきましては、予約された患者様が優先されますので、お待ちいただく時間が長くなりますことをご了承ください。(但し、急患はこの限りではありません。)

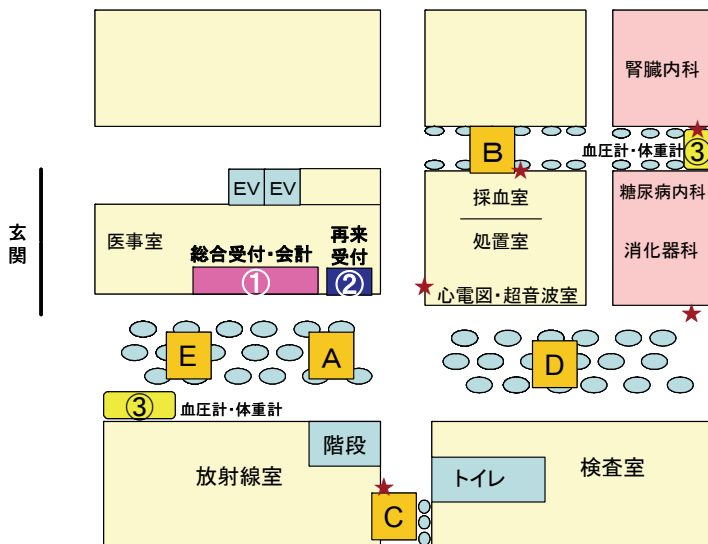
腎臓外来・糖尿病内科外来のご予約は、従来通りで大きな変更はございません。



【消化器外来診察予約時間】

午前(月～金・土曜)	午後(月～金曜)
①8:30～	④13:30～
②9:30～	⑤14:30～
③10:30～	⑥15:30～

受付からの流れ



＜新患者の場合＞

1. 総合受付①にお申し出下さい。
2. 受付クラークが、診療受付から受診までのご説明・ご案内をいたします。

＜再来患者の場合＞

1. 再来受付②の再来受付機に診察券を通して下さい。
受付票を受け取りお待ちください。
(まだ受付は完了していません。)
2. 受付クラークが**外来基本票**(検査や診察の予定表)をケースに入れてお渡しいたします。なくさずお持ち下さい。
(これで受付が完了です。)
3. 血圧・体重を計り③、案内された各窓口**外来基本票**をお出し、所定の場所でお待ちください。
A: 心電図・超音波検査待ちの方。
B: 採血。腎臓内科受診の方。
C: 放射線・CT検査待ちの方。
D: 消化器科・糖尿病内科診察待ちの方。
4. 検査・診察等終了後、会計窓口**外来基本票**をお出し、会計前(E)でお待ち下さい。

システム導入当初は、操作の不慣れや受付・会計等の運用変更によりお時間を要することも予想されますが、混乱のないよう職員一同努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



病院の実績

(2017年2月度)	月計	平均
外来患者数	2,766	98.8 (外来稼働日)
入院患者数	1,580	56.4 (1日あたり)
血液透析症例数	1,567	65.3 (透析稼働日)
入院平均在院日数		12.2
手術件数(合計)	46	

● 編集後記 ●

永仁会病院が当地に移転開業し今年で18年になります。旧永野病院はクリニック、その後倉庫として使用して参りましたが、その役割を終え昨年末から解体工事を行っております。

『温故知新』。電子カルテの導入に伴い、医療安全・患者サービスの向上により一層努めてまいります。

広報部会 鈴木