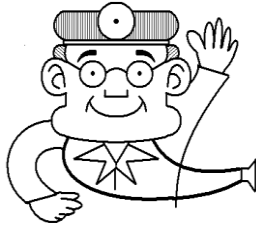


第 16 回 出前“いのち”を考える会 in 篠山(通算第 172 回)報告



—聴覚障害者の医療を考える会—

2018年9月9日(日) 10時00分~12時00分
 丹南健康福祉センター 研修室
 参加者 42名 (うち聴覚障害者 13名)

テーマ:「糖尿病と食生活について」

講師: 和久 晋三先生 (和久医院院長 / 丹波市)

第 172 回目は、年に 1 回のでまえ “いのち” を考える会として、篠山にて開催しました。和久先生には 2012 年のでまえ “いのち” でもお世話になっており、わかりやすく面白くお話しいただきました。

参加された方から、「2012 年のときよりも聴覚障害者に配慮した講演の仕方だった」との声をいただき、医療班として嬉しい限りです。



●糖尿病の話の前に栄養のおはなしを

西洋のことわざ『You are what you eat.』

さて、どういう意味でしょうか…?

⇒『あなたはあなたが食べてきたものそのものである』と言っています
 つまり、**あなたの健康は食べもの次第である**ということ

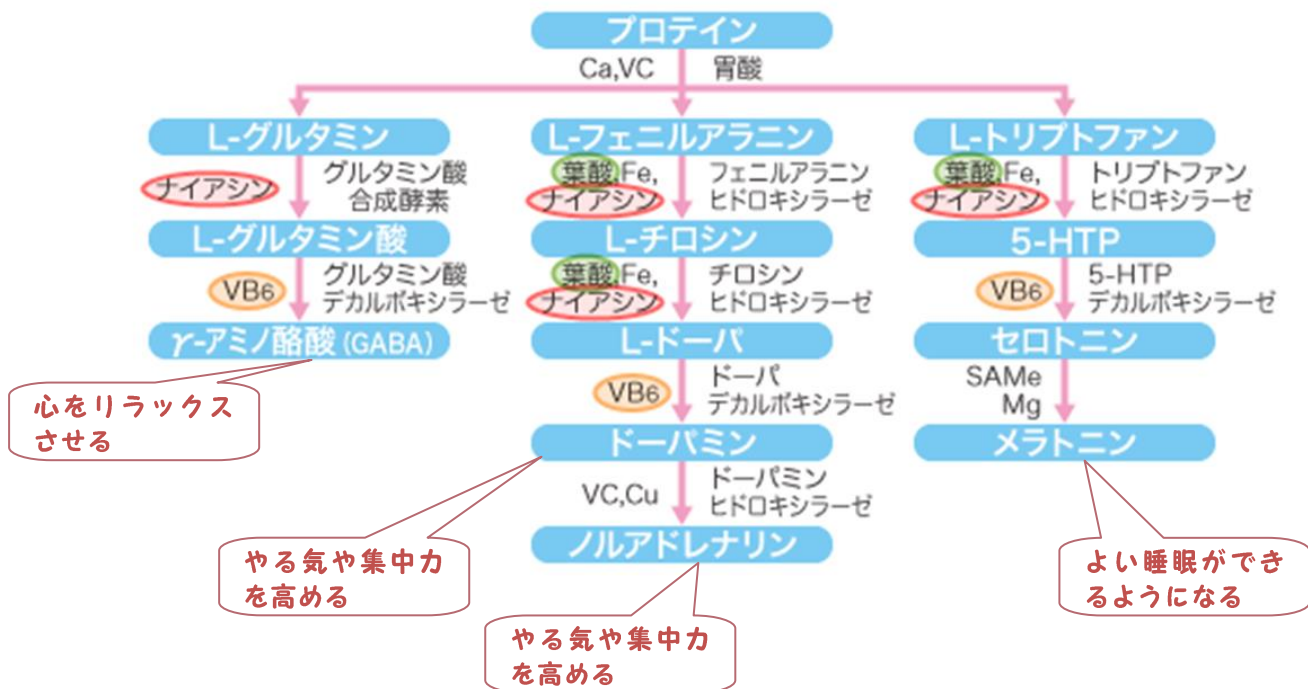


○肉や魚などのタンパク質 (=プロテイン) は身体の中でどう変化する??

少し難しい図ですが…

このように役割のあるいろいろな物質に変化していきます。ピンクの矢印の左右に示す物質の助けがあって、次の物質に変化していくことを表しています。

例えば、タンパク質がリラックス効果のある GABA (ギャバ) にかわるには、ナイアシン (ビタミン B3 とともいう) やビタミン B6 が必要ということ。



ということは、ナイアシンやビタミン B6 が足りない人は…？ 落ち着かない、やる気がでない、眠れないということが起きてしまう可能性があるということ。

※先生が診察した患者さんの例

- ・夜が不安で眠れずに、睡眠薬をず〜っとのんでいた女性。ビタミン B3 とビタミン B6 を摂ると眠れるようになり、睡眠薬がいなくなった
- ・昼夜逆転して学校に行けなかった高校生。母子家庭で母親の帰りが遅いので、インスタント食品ばかり食べていた。採血の結果、ビタミン B3 不足が判明、その後ビタミン B3 を投与するときちんと夜に眠れるようになり、昼夜逆転も治って登校できるようになった。
- ・認知症の高齢者。夜中に暴れたり暴力をふるったりしていたので、通常なら精神科へ入院して、たくさん薬をのまされるかもという状況。もともとビタミン B3 を摂っていたが、もう少し B3 増やしてみた、すると暴力がなくなって精神科へ入院しないで済んだ。

医者立場として…

眠れないという患者さんに対しては、眠れない理由を聞き取り、採血して不足しているのを見つけてきちんとアドバイスすれば、睡眠薬なんていらぬ人はたくさんいると思う！

⇒ ということで、口から入るものは大事なのです！



●では、糖尿病について

糖尿病とは慢性的に血糖値が高い状態。2つのタイプがあり、90%以上がⅡ型。

- ・Ⅰ型糖尿病：インスリン（膵臓から出ている血糖を下げるホルモン）が出ない
- ・Ⅱ型糖尿病：インスリンが出にくい、またはインスリンが働きにくい環境（遺伝、過食、運動不足、肥満、加齢等）

○症状は・・・

症状：口が渇く、多飲、多尿、体重減少



○高血糖だとなぜ悪い？

（イメージ その1）

川に住んでいる魚が、塩分の高い海に出たりまた川に戻ったりを繰り返したら…
ちょっとしんどくない？
⇒ 身体の糖分が上がったり下がったりしたら、身体は疲れるのです

（イメージ その2）

塩分いっぱい漬物の樽の中にキュウリやナスを入れると… シワシワになる
⇒ 塩分を糖分におきかえてみて…その中に目や腎臓や神経がつかたら…
⇒ シワシワになる（働きが悪くなる）

○合併症について

- ・糖尿病性腎症 → 透析になることがある
- ・糖尿病性網膜症 → 失明することもある
- ・糖尿病性末梢神経障害 → 足が腐って切断することもある

例) 靴に石が入っても気付かない→足の裏にキズができる→菌が入る→高血糖なので菌が増殖→足が腐る

ほか、脳梗塞、心筋梗塞、認知症、ガンの原因にもなります！

●そこで、糖質制限！！

昔はカロリー制限と言われていたが、今は**血糖コントロールには糖質制限**が良い。糖分が身体に入るから血糖値が上がるのだから、糖質を摂らなければ血糖は上がらない。この理論をもとに行う食事療法。

まずは夕食だけ糖質抜きにするところから始めよう！

食べる順番は、(野菜→おかず→ごはん)にすると、糖(ごはん)の吸収が穏やかになる。食べたらず眠くなるのは糖質の摂りすぎ。糖質摂取→インスリンが出る→血糖値がさがる、そのときに眠くなる。糖の上昇がゆっくりであれば、下がり方もゆっくりで眠くならない。

糖質制限食 10 力条

1. 魚貝・肉・豆腐・納豆・チーズなどタンパク質や脂質が主成分の食品はしっかり食べて良い
2. 糖質特に白いパン・白米・麺類および菓子・白砂糖など、精製糖質の摂取は極力ひかえる
3. 主食を摂るときは、未精製の穀物が好ましい(玄米・全粒粉のパンなど)
4. 飲料は牛乳・果汁はのまず、成分未調整豆乳はOK。水、番茶、麦茶、ほうじ茶もOK
5. 糖質含有量の少ない野菜・海藻・茸類は適量OK。果物は少量にとどめる。
6. オリーブオイルや魚油(EPA、DHA)は積極的に摂り、リノール酸を減らす
※リノール酸：植物油に多く含まれ、特にベニバナ油(サフラワー油)やコーン油に多い
7. マヨネーズ(砂糖なしのもの)やバターもOK
8. お酒は蒸留酒(焼酎、ウイスキーなど)はOK、醸造酒(ビール、日本酒など)はひかえる。糖質ゼロのビールはOK
9. 間食やおつまみは、チーズ類やナッツ類を中心に適量摂る。菓子類、ドライフルーツは不可
10. できる限り化学合成添加物の入っていない安全な食品を選ぶ

※調理方法についても特に制限なし、炒めものや揚げ物などの油をつかった料理も食べてよい
※マーガリンはよくない(発ガン物質含むので)、バターは良い

ちなみに…



※注意：糖質制限はだれでもやっていいわけではない

血糖降下剤やインスリンを使っている人は低血糖を起こす可能性があるため医師と相談。腎臓病や膵炎、重い肝臓病のある人には適さない。

●運動について

食事の前 → 筋肉トレーニング(スクワットなど)

食事の後 → 有酸素運動(5分でもいいので歩く)

理想的には、最低週に2回の散歩(1時間程度)が目標♪



なぜなら… 筋肉の記憶力は48時間(2日間)なので、3日目には筋肉は落ちます。週3回以上すると体力少し上がります。現状維持には週2回。

最後に、食べ物に関しておまけのコーナー

アルミ缶に入ったジュースやビールには、アルミが溶け出している。アルミが体内にたまる・・・認知症の原因。瓶ビールがいいね♪(生中ももともとはアルミに入ってるのですよ)

妊婦はマグロを食べたらダメと言われるのは、マグロ含まれる水銀が赤ちゃんによくないから。では、子どもや大人は・・・？(ご自身で判断を・・・)
ちなみに、カニみそも水銀がいっぱい・・・

●講演後の質疑応答より

(質問者：ろう者)

- Q. 血圧が高く、薬をのんで下がっている。また、コレステロールが高く、習慣的にオリーブオイルを使っている。この状況はどうか？
- A. 高血圧には、ストレスをためないことも大事なので、相談できる人を持ちましょう。高血圧対策として塩分を制限しても、あまり血圧が下がらないかもしれない？というデータもあるが、塩分の摂りすぎは良くないことは明らか。
オリーブオイルでの調理は良いこと。青魚に含まれる EPA や DHA の成分は血管をキレイにするので、青魚も摂ると良い。



- Q. 化学合成添加物はできるだけ摂らないようにとのことだが、コーヒーについてくるミルク（プチッとあけるタイプ）は本当にダメなのか？
- A. プチッとあけるタイプのは体に良くないのでダメ。お店では「牛乳を出してください」と頼むようにするのが良い。
- Q. トイレに行って10～20分たつと、またトイレに行きたくなる。病院に行くべきか？
- A. 原因は4つ考えられる。①細菌性膀胱炎（病院で尿検査をしましょう） ②神経因性膀胱（交感神経と副交感神経のバランスが崩れていることが原因） ③足元の冷えや体の冷え ④胃の中が35℃以下になると消化液の働きが悪くなり、消化不良を起こすので、夏でも冷たいものを摂りすぎない。冷たいものを飲むなら、ゆっくりと。

(質問者：健聴者)

- Q. かかりつけ医には油は摂ってはいけないと言われているのに、和久先生は油は良いと言われているが・・・？
- A. 数年前までは油はダメと言われていたが、今はそうではない。例えば、白ごはん炒飯では、油を使っている炒飯のほうが血糖値の上昇が穏やかになる。



当日参加していただいた丹有地域のみなさま、ありがとうございました

医療班 197