

診療所  
待合室

糖尿病の  
食事療法

大山口診療所 久野 宣年

大山で小児糖尿病の教育キャンプが毎年開かれています。以前私も、数年間参加したことがあります。キャンプでの食事指導は大変厳しいものだと感じました。参加するのは小・中学生が中心です。各人の必要カロリーに合わせて調理された食事であることはもちろん、ご飯は自分で計測して取り、おかずも含めて糖質、蛋白質、脂質、野菜などそれぞれカロリーを計算して、各自が自分の手帳に記入します。これを毎食ごとに行います。

そして、計算した食事はいくら時間がかかろうと、嫌いなものでもすべて食べなくてはなりません。おやつも補食として1日のカロリー内に入れてあります。これを見て、糖尿病の食事療法とはこんなにも大切で大変なものなのだと思います。

この食事療法は、各人に合わせたカロリー制限と栄養バランスのよい食事をすることに主眼があります。これは現在でも当てはまります。

また最近、さまざまな糖尿病の食事療法に対する新しい考え方が出てい

ます。これは糖尿病の治療の方針に変化が出てきたことにもあります。HbA1c（血糖の平均の高さの指標）を下げるだけでなく、食後の血糖が高くならないようにして、しかも低血糖は防ごうという考え方です。食後血糖の上昇を抑えるために次のような方法を勧められています。

①食事後の血糖を上昇させる一番のものは、ご飯、パン、うどん、芋、ケーキなどの糖質です。糖質を制限すれば、肉や脂肪はかなり自由に摂ってもよいとします。おにぎりよりステーキ、カロリー制限より糖質制限というわけです。

②食事を食べる順番を変えて、はじめに食物繊維の豊富な野菜などを食べます。その次に、すぐに血糖の上がらない肉や魚、油ものの主菜を食べ、最後にご飯やパン、芋などの糖質を少し減らして食べる。これで食後血糖が随分下がるようです。

③ゆっくりよくかんで食べることも血糖を上げないことに有効な方法です。精白米より玄米を、食パンより固いフランスパンをゆっくりよく噛んで食べると血糖の上昇は少なくなります。

おいしく満足して食べる。しかも、食後の血糖をできるだけ上げない工夫が大切です。これらの新しい食事療法も今後認められていくだろうと思えます。

ろくでもない 人生だけど 捨てがたい  
(投稿してくださった方 立林典子さん)



(イラスト) 長谷川由美さん

自殺のサイン（自殺予防の十か条）

自殺（自死）を考えている人は悩みを抱えながらもサインを発しています。次のようなサインに気づいたら早めに相談機関に相談しましょう。

- 1、うつ病の症状に気をつけよう
- 2、原因不明の身体の不調が長引く
- 3、酒量が増す
- 4、安全や健康が保てない（今まで受けていた治療の中断、失踪、ささいなことでトラブルを起こすなどの行動が見られることがあります）
- 5、仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6、職場や家庭でサポートが得られない
- 7、本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産など）を失う
- 8、重症の身体の病気にかかる
- 9、自殺を口にする
- 10、自殺未遂におよぶ

県作成パンフレット「生きる・つながる・支えあう」

「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大事にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。使い方も説明しますので各種会合、地域の行事に活用してみませんか？

<心の健康カルタ、心の健康相談  
についての問い合わせ先>  
保健課 ☎ 0859-54-5206

こころの健康カルタは、心の健康について正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願って作成しました。

こころの健康コーナー  
こころの健康に関連する内容を掲載します。

