

糖尿病ふれあい通信

第254回 2022年4月号

桜の開花が始まり、鴨川の桜の美しい花の色を見るところがとても癒されます。皆さんもお花見にでかけられましたか？今回は「智美先生」からの話です。



～便秘と糖尿病～

糖尿病外来をしていると、便秘で悩まれている方が沢山おられます。糖尿病の患者さんは便秘になる方が約1.5倍多く、その原因は糖尿病による自立神経障害により、腸の動きがうまくコントロールされないことが原因とされています。しかし、罹病期間が短い方や血糖コントロールが良くても便秘の方もおられ、これだけが原因とは言えません。日常生活習慣を改善することもとても大切です。

診察時に、血糖値コントロールが悪く減量するようお話をすると、極端に食事を減らしてこられる場合があります。でも、繊維や鉄分などの摂取量も極端に減ってしまい便秘や貧血の進行を認めることが多く食事のバランス指導が大切なことを改めて実感します。一日のカロリーを減らしても**食物繊維の摂取は一日、男性20g以上、女性18g以上**を守る工夫が必要です(日本人の食事摂取基準2020より)。

食物繊維には水溶性(わかめ、オクラなどネバネバしている食材)と水に溶けない不溶性(きのこ、ごぼうなど噛みごたえのある食材)のがあります。どちらも体内には吸収されませんが、水溶性は水に溶けるとネバネバとしたゼリー状になり、小腸からの糖の吸収を抑制し、食後血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールを体外に排出するなどの効果が期待できます。



不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の容積を増やすことで排便をスムーズにしてくれます。他にも、日頃から水分摂取を心がけ、適度な運動も大切ですが、それでも便秘が続く場合は、お薬による排便コントロールも必要となります。便を柔らかくするものや、腸を刺激するものなどいろいろな種類のお薬がありますので、主治医にご相談ください。

アーティチョークは大きな蕾の中心部にある柔らかいがくと花托(かたく)を食用にし、食感芋に似ています。アーティチョークは食物繊維であるイヌリンが豊富であり、カリウムも多く含まれています。欧州ではメジャーなお野菜です。

今月の旬の食材

アーティチョーク

イラストなしです

参考:
オールガイド
食品成分表

次回糖尿病教室

当面の間、
感染症対策のため
糖尿病教室は中止です。

きょうたけ栄養士コラム



腸活のススメ⑩

腸活のススメの最後の回はここまでお話した内容をまとめます。

- ①腸内環境を整えるためには、発酵食品や食物繊維(特に水溶性)を積極的に食べること
- ②自分に合った職員かどうかはお通じや体調で判断し、1つの食品に偏らず、いろんな食品を食べることで腸内フローラの菌も多様になる
- ③食物繊維をたくさん摂るには意識して、低カロリーで食物繊維が豊富な海藻・きのこ・こんにゃくを普段の食事に積極的に取り入れる

10回にわたり腸活についてお話をしてきましたが、いかがでしたでしょうか。途中、抜けることもありますが、①～⑩まで振り返って読んで頂ければと思います。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739