

## ～ 肥満と糖尿病「治療と予防」～

**Q&A** 専門医がお答えします

**血糖コントロール重要**

**糖尿病の合併症**

**動脈硬化の進行に**

**治療と予防**

**適正カロリー量を守る**

**肥満はこんなに危ない**

**食生活の改善と運動を**

**体脂肪量の増加が原因**

中村 直登氏

「治療を中断」しないように

**肥満と糖尿病**

**Q 糖尿病の症状は？**

**A** ほとんど症状がないのが糖尿病の特徴です。「のどの渇き」「頻尿」「体重減少」「体のだるさ」「足のしびれ」など自覚症状が現れたときには、糖尿病がかなり進行していると考えられますので、すぐに病院で受診してください。早期発見には、定期検診を受けることが大切です。

**Q 検診ではどんな検査をしますか？**

**A** 尿糖と血糖値の検査です。ただ、食後血糖から上がりだす人もいますので、空腹時血糖に加え食後の血糖を調べることも必要です。基本的に空腹時血糖110mg/dl未満が正常ですので、それ以上の人は再検査をお勧めします。尿糖が出ている場合は、血糖が160～180mg/dlを超えていると考えられるので、要検査になります。

**Q 糖尿病と診断されたら？**

**A** 治療の基本は食事と運動療法です。食事療法のポイントとして、食事の量が挙げられます。標準体重＝身長(m)×身長(m)×22に、活動量(軽労働25～30キロカロリー、中労働30～35キロカロリー、重労働35キロカロリー)をかけた数値が、その人の適正カロリー量になります。この量を守るだけでもかなり血糖の上昇を抑えられます。肥満が顕著な時は、20キロカロリーで計算します。一番簡単で長く続けられる運動は歩くことです。食後30分～1時間後に、50歳以下で脈拍が約120回/分、60～70歳以上で約100回/分を目安にして、20～30分間、最低週3、4回行うのが効果的です。

**Q 食事、運動療法で血糖値が下がらない場合は？**

**A** お薬を用います。最近、いろいろな種類の薬が開発されており、その人の病態に合わせた薬を選んでいきます。肥満の人には、インスリンの効きをよくするインスリン抵抗性改善薬の使用が注目されています。

**Q 糖尿病にならないためには？**

**A** 食事・運動療法が予防にもつながります。過食を避けて適正カロリーを摂取し、肥満にならないこと、そして普段から運動を心がけてください。