

# 栄養だより

平成25年 2月 NO.213

暦のうえでは春とはいえ、まだまだ寒い毎日です。皆様ご容態はいかがでしょう。

## ● 今回のテーマは**糖尿病の治療法は？**です

糖尿病の治療→合併症を予防するために高血糖を是正すること

(血糖のコントロールすること)が治療の基本

## 食事療法は運動療法とのバランスが大切です

### ● 食事療法



まずは食事療法！

食事療法は糖尿病治療の大切な柱です。たくさん食べて、過剰

なエネルギーを処理するよりも、始めから適切なエネルギー量にした方が、血糖をより楽にコントロールできます。又、食事の乱れは他の治療法の効果の妨げにもなります。2型糖尿病の7割以上の人が食事療法だけでコントロール可能だと言われています。

### ● 運動療法

運動で体内に余分に溜まったエネルギーを消費すると血糖値は下がります。また、インスリンの細胞での働きが高まり(インスリン感受性)、血糖コントロールがしやすくなります。更に血行が良くなる、ストレスが解消される、皮下脂肪が減る、骨格筋が増える等多くの効果が得られます。運動の種類は、日常できるものならどんな運動でもかまいません。できるだけ全身を動かす運動が勧められます。



### ● 薬物療法

食事療法と運動療法だけでは良好なコントロールが保てない場合、薬物療法を追加されます。どのような薬物療法を始めるかは、糖尿病の症状や合併症の進行状態など様々な要因を総合して決められます。