



糖尿病の食事療法における炭水化物について

糖尿病で通院されている患者さんに「血糖コントロールをよくするために、お米（炭水化物）を食べないようにしています」とか、「炭水化物を減らしてます」とよく言われることがあります。確かに、お米や小麦粉などの穀類に多く含まれる炭水化物は、食後 1～2 時間の血糖上昇の「もと」ではあります。それをある程度制限することで食後血糖の上昇をゆるやかにしたり、体重減少・ダイエット効果を期待できたりするのも事実です。しかしながら、**結論から言うと、糖尿病の食事療法において炭水化物を極端に減らすことはあまり勧められません。**

世間では「低炭水化物ダイエット」という言葉が広く知られるようになりました。効果的なダイエットのためには食事の脂質（油分）と炭水化物のどちらを減らしたほうがいいのか、という議論はかなり以前から世界中でなされてきました。そんな中、低炭水化物食、低脂肪食、地中海食（野菜や豆類・魚介類を中心としたヨーロッパ地中海地方の食事）の体重減量効果を2年間追跡した研究において、低脂肪食よりも低炭水化物食、地中海食でダイエット効果が大きかったと2008年に有名な医学雑誌に発表されました。これより前にも、低炭水化物食による体重減少効果を確かめたとする研究がいくつか発表されています。こうした背景もあり、「炭水化物はダイエットのために減らすべきだ」とか、さらに進んで「炭水化物を取ると血糖コントロールが悪化する」といった風潮が広まっているように感じます。

そもそも、糖尿病の食事療法では、三大栄養素である、炭水化物・たんぱく質・脂質はどのようなバランスで摂取するべきなのでしょう。厚生労働省が出した平成 25 年の国民健康・栄養調査によれば、日本人の総エネルギー摂取量は平均 1887kcal でした。その中のエネルギー比率は炭水化物 59.3%、脂質 25.9%。1960 年代と比べると、炭水化物は減少し、脂質は増加していました。日本糖尿病学会が推奨する糖尿病食事療法における栄養素摂取比率は、炭水化物 50～60%、脂質 25%以下となっています。つまり、今の日本の平均的な食事より、少しだけ脂質を減らせば、炭水化物はほぼそのまま良い、ということになります。

話を低炭水化物ダイエットに戻すと、このダイエット効果は短期間であることが多く、体重が戻ってしまったり、食事療法そのものが長続きしなかったりするなどの問題もあるようです。特に、危険なのは糖尿病患者が極端に炭水化物を制限すると、重篤な低血糖が起こってしまうこともあります。世間の危険な風潮を受けて、日本糖尿病学会が2013年に「提言」を発表しました。その提言の中には、「体重の適正化を図るためには、運動療法とともに積極的な食事療法を指導すべきであり、総エネルギー摂取量の制限を最優先とする」と書かれており、「炭水化物のみを極端に制限して体重の減量を図ることは薦められない」と結論づけています。つまり、「お米だけを減らすより、今のバランスのまま食事量全体を減らしましょう。そうして、運動などによる消費エネルギーが上回れば、体重は減るはずですよ」ということです。

4月です。体を動かすのに、とてもいい季節になりました。



アレルギーについて

この時期でアレルギーと言えば、言わずと知れた花粉症ですね。

花粉症といえば、今や国民病といわれていますが、意外なことに花粉症は、戦後に初めて報告された新しい病気です。日本では、1960年代からわずか40年間で花粉症（特にスギ花粉症）が激増しました。

●スギ花粉の増加

戦後昭和30年代に拡大造林と呼ばれる林業政策によって、日本中にスギが大量に植林され、伐採されずに残り成長して花粉を産生する樹齢に達し、昭和50年代にいっせいに花粉を飛散するようになったこと、さらに、地球温暖化の影響も受け、春のスギ花粉飛散量が増えています。

●大気汚染

排気ガスなどで汚染された大気中の多くの微粒子が抗体を産生しやすくなり、花粉症の発症を促進します。また、舗装道路の増加に伴い一度地面に落ちた花粉が再び舞い散ることも原因として考えられます。

●食環境の変化・不規則な生活リズム

高タンパクや高脂肪の食生活を続けていたり、不規則な生活リズムやストレスの多い生活なども、アレルギーを起こしやすくしています。

●住宅環境の変化

住宅やオフィスの近代化に伴い、通気性の少ないダニ・カビの温床をつくり、アレルギーを起こしやすくしています。



日本気象協会による2015年の兵庫県の花粉飛散予想は例年よりも少ない予測（スギは3月上・中旬、ヒノキは4月上旬が花粉のピーク）となっておりますが、そもそも『2005年からの10年間の平均花粉飛散量は、1995年からの10年間との平均花粉飛散量値に比べたら2倍以上』になっています。

今まで検査をしたことがなく、なんとなく自分は花粉症だと思っている方は、アレルゲン（アレルギーのもと）をしっかりと特定することをオススメします。

アレルゲンを特定しても治療方法には変わりはないのですが、自分自身が何のアレルギーであるかを知ること、自分でできる防御策を必要な時期に効率的に対処できたり、疾病に対する認識（自覚）が深まるようであれば、とても有用であるといえると思います。

編集長 金谷 蔵人

広報委員撮影の今年の桜



今年は、満開時期の晴天は
少なかったですね



桜と病院の
ツーショット写真



リハビリ室、模様替えのお知らせ

早いもので、もう冬が終わり春風の気持ちいい季節となりました。世間では入学式、入社式など新しい行事がドンドン始まっています。そこで、私たちリハビリテーション科も、心機一転！！大幅な模様替えを行いました。具体的には、以前別々に存在していた理学療法室、作業療法室、言語聴覚室が一つになりました。三つのお部屋が一つになった事で、部屋全体の雰囲気明るくなり、自然と笑い声や、気合いの入った掛け声が増えたように思います。また、チーム医療に必要な団結力がより一層深まり、今までよりも更に質の高いリハビリテーションを提供できるようになりました。

御来室の際には、いろんなご意見を頂ければ幸いです。

受付です。
御来室の際は、気軽にお声掛け下さい。



作業療法エリア
です。



理学療法エリア
です。



肩や腰の痛みの際は、是非お越し下さい。
多様な機器を揃えています。



言語聴覚室
です。



退院後の生活に向けて、お風呂や料理などの、日常生活練習が可能です。



整形外科

みのだ まさや

蓑田正也 医師をご紹介します

平成 19 年に三重大学医学部を卒業し、大阪の高槻病院で 2 年間研修医として勤務致しました。その後、神戸大学整形外科に入局し、大学病院を始め、関連病院に勤務しながらたくさん勉強させていただきました。平成 24 年より神戸大学大学院へ進学し、基礎研究をしながら臨床でも勉強させていただいております。そして、4 月より三木山陽病院整形外科へ着任致しました。

『痛み』を始め、様々な疾患でお困りの皆様の、心の支えになれるよう精一杯努力させていただきますので、気になることは気軽ににご相談いただけると嬉しいです。どうぞよろしくお願い申し上げます。



趣味：スポーツ、歌
認定医：日本整形外科学会
専門医



ひな祭り会

桃の花が咲き始めた 3 月 6 日（金）3 階病棟で「ひな祭り会」が行われました。今回は、ボランティアさんを迎え、詩吟を披露していただきました。力強い、素晴らしい歌声に皆さんからの手拍子も飛び出しました。又、スマイル保育園の園児の可愛い歌声やスタッフのハンドベルで春の雰囲気を盛り上げ楽しい時を過ごしました。



3 月 10 日（火）にスマイル保育園で、毎月恒例のお誕生日会を行いました。3 月生まれのお友達 2 人を囲み楽しいお誕生日会になりました。手作りのかんむりをもらい、子供たちは大喜びでした。



お知らせ

このたび、平成 27 年 3 月をもちまして、森田院長の夜間診察は終了となりました。4 月からの夜間診察の担当医が変更になっています。詳しくは別紙の診療担当表をご覧ください。

* 4 月から整形外科の蔵川拓斗医師から、みのだ まさや 蓑田正也医師に変更となります。

アクセス MAP



医療法人社団 朋優会

三木山陽病院

〒673-0501

三木市志染町吉田 1213-1

TEL 0794-85-3061

FAX 0794-85-3582

<http://www.mikisanyo-hp.com>

E-mail: info@mikisanyo-hp.com