

糖尿病治療後の肥満



社会医療法人全仁会 倉敷平成病院
倉敷生活習慣病センター 診療部長
青山 雅

今回は、肥満についてお話しますが、特に糖尿病の治療後の肥満についてお話ししたいと思います。皆さんは、肥満というと、どういう状態をイメージされるでしょうか。BMI (Body mass index) という体重を身長²の二乗で割った数値がよく用いられます。22くらいが長命であり、かつ病気にかかりにくいという報告があります。またBMI 25以上を肥満とするという定義があります。簡単に、自分でBMIを計算してください。また、20歳の時の体重より10kg体重が増えている。また体重が増えたために、膝や足が痛いなども、現在の体重が自分に合っていない目安になります。

糖尿病治療後の肥満

糖尿病で病院に受診して、内服薬の治療を受けている方たちの中には、食事療法、運動療法をないがしろにして、お薬の力でよくなっている方々があります。血糖コントロールは、基準値(HbA1c 6.9%以下)に入っているのに、BMIが30以上になって

いる。糖尿病の治療をしてから10kg以上体重が増えている。糖尿病になる前の体重よりも5kg以上増えているという患者さんは、食事療法、運動療法の見直しをしなければなりません。当院では、(インボディ)という筋肉量や体脂肪率を測定する器械があります。糖尿病患者さんたちの傾向は、筋肉量は標準以下、体脂肪率が45%以上という方が多いです。体脂肪が30%という方たちがかすんでしまいます。やはり、血糖コントロールが良いというだけではなく、体重のコントロールや、体脂肪を減らすことが大切です。

インボディ (InBody)



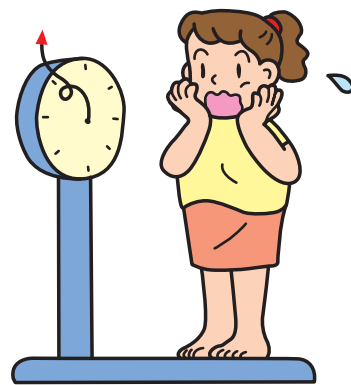
体の成分である体水分量・筋肉量などを測定する体成分分析装置。

糖尿病の方の 体重のコントロール

糖尿病患者さんの治療は①食事療法 ②運動療法 ③お薬です。肥満の糖尿病の患者さんが最も陥りやすい方は、まず、食べ物を減らす。野菜だけしか食べないとか、炭水化物しか食べないとか、また、極端な場合は、炭水化物を食べない方もいます。これは、いずれも間違っています。確かに体重は下がりますが、長続きしない。血糖値がかえって上がるなどが起こります。また、栄養失調になる場合もある。まず、その



方の活動量に合わせたカロリーを炭水化物(米、パン、うどんなど)、タンパク質(肉、魚、卵、豆腐など)、脂肪(野菜、きのこ、海藻、こんにゃくをバランスよく食べる。炭水化物は男の方なら米は200g、女の方なら150gが1食分です。体を動かす前にまず、食事です。その後に運動



です。血糖を下げるための運動は、食べ始めて1時間から1時間半後に家事、掃除、ダンスや歩行を10分程度行うことで達成できます。1回が10分でも朝食後、昼食後、夕食後にすると30分になります。このタイミングが大事で、食前や食後2時間以上たつてからジムに行つて汗を流しても、血糖を下げることに結びつかないことがあります。このように、血糖を下げることで、体重を減らすことが結びついていないということが糖尿病患者さんと正常の方との違いです。糖尿病患者さんが安全に減量するためには、血糖コントロールを悪化させない、筋肉や骨を減らさない、脂肪を燃やすということが大事です。気の長い話ですが、続けていたら1年に2kgくらい減つたというペースくらいでよいのです。くれぐれも焦らないでください。