

『 糖尿病と肥満 』



食習慣の変化や運動不足などによる体重増加により近年糖尿病の発症が増えています。

肥満の増加は、インスリンの働きを悪くし血糖を上げるばかりでなく、高血圧や血液中の脂肪を増加させ、心筋梗塞や脳梗塞の発症原因になります。肥満傾向にあり、血糖や血圧、脂質が高いと指摘を受けている人では、現体重の3～5%減量するだけでも血圧、脂質は改善し、糖尿病発症予防にもつながります。

減量によってインスリンの働きがよくなると血糖値も低下しやすくなるため、経口血糖降下薬を服用中の方ではお薬の量を減らすことも可能になります。

ただし極端に摂取カロリーを減らし短期間に体重を落とすことは、あまり好ましいことではありません。極端な食事制限ではダイエット中に筋肉量も減ってしまい基礎代謝が減少し逆に太りやすい体質になるからです。筋肉量を減らさないように運動を行いつつ、少しずつであっても実行可能な食習慣の改善を続けることが大切なポイントです。



鹿児島厚生連病院

総合内科部医長 細山田 香