

Q. 84歳です。最近ヘモグロビン A1c の値が高めになってきました。

運動やウォーキング、ラジオ体操などしていますが、年齢を重ねるとさらに下がりにくくなってくるのでしょうか。

A.

加齢に伴い、筋肉量が減ることでインスリンに対する反応が悪くなったり、食後のインスリンの分泌が低下するため、年齢とともに血糖値は上昇しやすくなります。特に食後血糖が上がりやすくなるため、運動を空腹時でなく食後にする、野菜を最初に食べる、ゆっくり食べるようにするなど食後の血糖上昇を緩やかにすることができます。

Q. 糖尿病は幼児期の栄養状態が悪かった人、低体重児が将来かかりやすいと聞きました。

戦中戦後の食糧難に生まれた人はかかりやすいのでしょうか。私は昭和 18 年生まれで、肥満もなく水泳をしていましたが、現在 60 歳で高血糖の薬を飲んでます。

A.

一般に、低体重で生まれた人や、やせ型の女性は血糖値が上がりやすいことが分かっています。特に運動不足の人でその傾向がみられますが、水泳をされているとのことですので、元々体質的にインスリンの分泌能力が低いのかもかもしれません。これはご本人の努力の有無にかかわらず遺伝的・人種的な特徴の問題ですので、ある程度薬の力を借りることは必要です。運動習慣自体は非常に大切ですので、ぜひ水泳は続けていただきたいと思います。

Q. 一日に何グラムの糖質をとっても良いですか。(糖質制限の目安は?)

A.

適切な糖質の割合は一般に 50~65%、厳しめの糖質制限をする場合 50%程度となりますので、1日のトータル摂取カロリーが 2000kcal の場合、糖質は 1日 1000kcal=250g、これを全て主食で摂ると仮定すると、1食あたり白米 200g 程度(白米に含まれる糖質の割合は 40%のため)ということになります。人によって適切な摂取カロリーは異なり、従って適切な糖質量も異なるため、医療機関にかかっている方は主治医や栄養士に相談されてみるのがよいと思います。

Q. コーヒーは血糖値を下げるのに有効でしょうか。

A.

1日に3~4杯のコーヒーを飲む人は、コーヒーをあまり飲まない人に比べて2型糖尿病のリスクが男性で17%、女性で38%低いという研究結果があります。コーヒーは血糖値を下げるのにある程度有効と考えられます。ただ、コーヒーに含まれるカフェインは空腹時に摂取すると血糖値を上げる作用があるとも言われており、食後に飲むのがよさそうです。