

# 今日も元気に！ お達者ライフ

Vol.110 ②糖尿病の治療



古泉循環器内科クリニック  
こいずみ たまゆき  
古泉 圭透 先生  
◇所属学会／内科学会 循環器学会  
糖尿病学会心臓病学会  
日本透析学会  
◇資格／日本医師会認定産業医  
日本糖尿病協会登録医

1992年3月：弘前大学医学部卒業  
2006年5月：医療法人ビエタ会 石狩病院 内科部長として勤務  
2007年4月：循環器科部長兼外来診療部長となる  
2014年7月：古泉循環器内科クリニックを千歳市千代田町に開設

ちゃんをご覧の皆様、こんにちは。いよいよまた長い冬が始まりますね。古泉循環器内科クリニックでは透析の送迎を行っているため、降雪の被害は患者様の命に関わるので小雪で済むことを心の底から祈っております。皆様もくれぐれも転倒などにご注意されてください。

さて今月も糖尿病の治療についてお話ししていきます。今月のテーマは「食事療法」です。糖尿病の治療の中で運動療法と食事療法は2枚看板なので、さぞかしキレの良いお話が聞けると思われそうですが、今回も中々切れ味の悪いお話をしなくてははいけません。実は、意外と「これが絶対に正解」というような食事療法は存在しないからです。

具体的な量、カロリー、バランスいずれをとっても年齢、性別、体格、仕事や日頃の活動の状況によって全くといって違う考え方をしなくてははいけません。一時期かなり流行った「炭水化物ダイエット」も結局他の方法に比べて優れている、というわけでもありませんでした。さらに「やれるのか」「長

続きするのか」というモチベーションの問題もあり、誰にでも適応する食事療法というのは困難を極めます。なので、これからするお話も、あくまでも目安ですので、話半分でお聞きいただくとありがたいです。

さて、前置きが長くなりました。糖尿病の食事療法ですが、一般的には「目標とするカロリー」を計算するところから始まります。目標とするカロリーは、【目標体重×エネルギー係数】で表されます。目標体重は【(身長)×(身長)×22】を目安にします(身長の長さの単位はmで計算してください) エネルギー係数とは日頃の活動性で決まります。ほとんど運動せず、家の中にいるような人は25、仕事はしているが、主に事務作業を中心にしている人は30、体を動かす仕事をしている人は35程度とされています。

さあ、もうここで問題があります。目標体重の計算方法です。この計算式、標準体型の女性には良いのですが、背の高い男性で計算すると、かなり少ない数字になっています。また筋肉質の人はかなり体重が重いので、これもまた目標体重の計算式で決めることには問題があります。

なので実際は22ではなくて25程度がまずまずの数値と言われるようになってきました。もっとざっくりな話で言うと、見た目が肥満体型な人は、現在の食生活を見直す必要がありますよ、と言うことで出発するのがとっつきやすくして良いのかもしれない。目標が高すぎると頑張れないですよ。続きます。



## 怪盗ちゃんからの挑戦状 解決編

ちゃんと11月8日号に掲載された「怪盗ちゃんからの挑戦状」君は解けたかな？ 答え合わせをするよ！

### クロスワードパズル

マ	ツ	タ	ケ	ハ	ク
ン		キ	ン	カ	ク
ゲ	タ		バ	ン	チ
ツ	イ	シ	ン		ヨ
	シ	ン		ダ	ウ
カ		ゴ	ハ	ン	ヨ
キ	ユ	ウ		ス	モ

答え ツキミダンゴ(月見団子)

## 漢字読みクイズ 問題

普段ひらがなやカタカナでしか見かけない食べ物の名前にも実は漢字があった!? みんなは何問わかるかな?



- 問題1 **甘藍**  
ヒント: 巻いたり千切りにしたり
- 問題2 **甘唐辛子**  
ヒント: 子どもが苦手な野菜の代名詞
- 問題3 **萵苣**  
ヒント: 炒めてもシャキシャキ食感
- 問題4 **蕪**  
ヒント: 節約生活の強い見方!
- 問題5 **香菜**  
ヒント: 好き嫌いが激しそう...

答えは... 来週までのお楽しみ

## 新千歳空港ターミナルビル 2024 Winter NEW CHITOSE AIRPORT PRESS

# 11/23±17:00~ 新千歳空港 クリスマスツリー 点灯式

国内線2F センタープラザ  
クリスマスツリー点灯式には  
スペシャルゲストも登場!?



映画「モアナと伝説の海2」をイメージしたツリーが登場! 高さ9m、幅6mの大きなツリーが新千歳空港を華やかに彩ります!

## ちゃんとかわら版+ (プラス)



株式会社メディアコムと北海道文教大学との包括連携協定締結  
同大学で行われた調印式には、メディアコムから羽生社長と西野貞夫営業本部長、同大学から渡部学長や青晴海、大森圭、高岡哲子の副学長3氏が出席。初めに羽生社長と渡部学長が協定書に調印し、お互いに交換しました。あいさつで羽生社長は「北海道文教大学と協力して、地域住民の皆さんとの橋渡し役ができるよう教育・文化の充実に貢献したい」、渡部学長も「地域メディアの媒体力を活用し、生きるために必要な食や、健康に生きるための予防医療の分野でもともに広めていければ」と意義を語りました。

北海道文教大学(渡部俊弘学長)と、生活情報紙「ちゃんと」を発行するメディアコム(羽生有三代代表取締役)は11月8日、研究・教育機能と地域メディアの媒体機能の連携による地域社会の活性化に向けて包括連携協定を提携しました。今後は地産地消の普及や啓発や食育活動の推進を目指し、地域社会発展に向けた共同事業を展開していく方針です。

質疑応答で、今後の共同事業展開の方向性などを問われた渡部学長は「学内で検討中の段階だが、恵庭市との連携や

