

糖尿病 ワンポイントアドバイス

体重・血糖・血圧の 日内変動と季節変動



私たちの体は、時計遺伝子が刻む時間でコントロールされていて、真っ暗な洞窟の中でも、約24時間周期で寝たり起きたりします。この時計のリズムが狂うと、不眠やうつ病ばかりではなく、肥満、高血圧、糖尿病など生活習慣病になりやすいといわれています。

体重変動 減量指導ではグラフ化体重日誌をつけますが、1日4回(起床時・朝食後・夕食後・就寝前)体重を測定しグラフに記録します。毎日一定の時間に一定の量の食事をとっている人の体重グラフは、起床時に最も少なく、夕食後に最も増加しますが、翌朝にはまた元に戻って規則正しい波形になります。このパターンが崩れると肥満になりやすくなります。また、体重は一般的には、秋から冬、春先に増加し、夏には減少します。夏太りは高度肥満になりやすいので要注意です。生活のリズムを維持し、運動を取り入れ、甘味料を取り過ぎないように気をつけてください。

血糖変動 糖尿病になると、まず食後血糖が上昇し、食後1～2時間くらいにピークとなります。

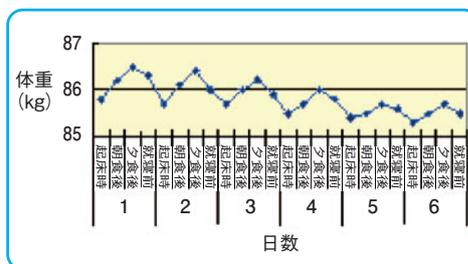
さらにコントロールが悪化すると食前の血糖値も上昇してきます。当院では、昨年から5分おきに血糖を記録できる持続血糖モニターの検査ができるようになり治療効果の判定に役立っています。数ヶ

月の血糖コントロール指標であるグリコヘモグロビン値は1～4月に最も高くなり、5月から夏にかけて低下する傾向があります。これは冬に運動量が低下し、正月の摂取カロリーが増えることなどが原因と考えられます。これらに注意することで、血糖の季節変動は軽減されます。

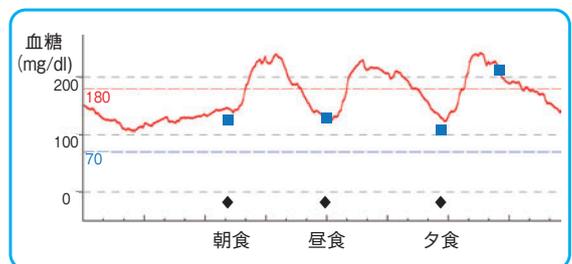
血圧変動 通常の血圧の日内変動は、昼間は上昇し、夜間睡眠中は低下します。夜間に血圧が下降しない場合や、早朝に血圧が上昇する場合は、脳卒中や心筋梗塞になりやすいので注意が必要です。また、夏には下降し、冬には上昇する季節変動がありますが、診察室血圧ではこのような変化がとらえられない場合がありますので、家庭血圧を測定することが重要です。特に朝起床時と眠前を測定してください。

人には1日、1年のリズムがあり、これにともない、体重、血糖、血圧も変動します。これらのリズムを把握して、うまくコントロールするように心がけましょう。

グラフ化体重日誌



血糖モニター



(内科 荒木 里香)

お知らせ ▶ 糖尿病教室・7月はお休みさせていただきます

医療福祉相談室だより

⑤小児慢性特定疾患治療研究事業

Q こどもの難病に対する医療費の補助があると聞いたのですが…。



A 18歳未満(引き続き治療が必要と認められる場合は、20歳未満)の児童が、国の定める疾患にかかったばあいに医療費が一部補助されます。(①悪性新生物、②慢性腎疾患、③慢性呼吸器疾患、④慢性心疾患、⑤内分泌疾患、⑥膠原病、⑦糖尿病、⑧先天性代謝異常、⑨血友病等血液免疫疾患、⑩神経筋疾患、⑪慢性消化器疾患で、各疾患毎に対象基準が定められています)生計中心者の前年の所得に応じて、医療費の自己負担額は、入院の場合 月額0円～11,500円となっています。

既に受給中の方は、この7月～8月が更新時期です。継続の意見書は、早めに主治医に書いてもらってくださいね。(ソーシャルワーカー 高村 純子)