



糖尿病通信

-55-

糖尿病と上手にお付き合いするために

季節と糖尿病

『天高く馬肥ゆる秋』がやってきました。糖尿病は季節とも深い関係があります。

1. 体重と季節

毎日きちんと体重を測定していると、季節によって変動するのに気付きます。そして、その変化のパターンは人によって違います。自分の傾向をつかんでいけば、修正することも可能ですし、体の異常を早く発見する機会にもなります。

冬に太る人

最も多いパターンです。働き盛りの男性の場合、冬は忘年会や新年会などで、食事制限が難しく、飲酒量も増えてしまいます。女性や高齢者では、寒さのために運動不足となります。こたつに入ってミカンを食べる生活は肥満の原因となります。



春に太る人

花粉症がある方は、散歩ができなくなる、内服薬で眠くなってしまふなど、活動性が落ちるのではないのでしょうか。しかし、一般的には春から夏にかけて、体重は減る傾向があります。

夏に太る人

夏やせという言葉もあるように、夏は暑さのため食欲が落ちてやせる傾向がありました。しかし、最近では、特に猛暑ですと、冷房の利いた室内に一日閉じこもっている場合も多く、アイスクリームやスイカなどの果物、清涼飲料水、ビールなどの摂取が増えて、『夏太り』という言葉も生まれました。



秋に太る人

ようやく夏の暑さが過ぎ、食べ物が何でもおいしくなります。ご飯好きには新米が、そして果物が好きな女性は、柿やブドウの食べ過ぎが太る原因になっている場合が多く見られます。頂き物が重なると、傷む前に食べようとつい食べ過ぎてしまいます。四季のある日本では、もともと秋から冬にかけて体重が増加しやすい自然の傾向があります。夏に太ってしまうと、秋になっても解消できず、翌年まで持ち越してしまい、さらに肥満が進む可能性があります。

急にやせた人

やせる努力もしていないのに、急に体重が減り始めることがあります。もしかしたら、糖尿病のコントロールが急速に悪化しているのかもしれませんが。インスリンの作用不足が高度になって血糖値が高すぎると、エネルギー源としてのブドウ糖は使われることなく尿に捨てられてしまいます。こうなると、いくら食べてもやせていきます。皮膚はかさかさになり、だるく、元気がありません。また、急な体重減少はがんや甲状腺の病気の可能性もあります。病院で検査を受けましょう。

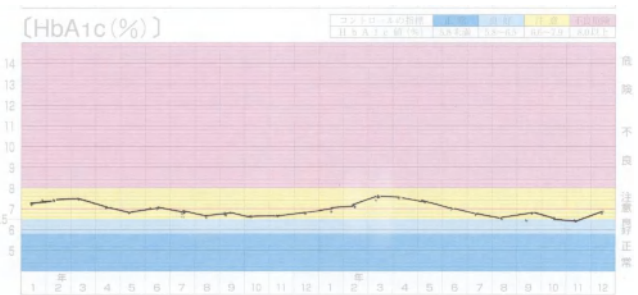


一年中変わらない人

現在の体重でぴったり収支のバランスがとれているということになります。理想体重の方はそのまま、肥満の方は食生活を見直しましょう。どこかに変えられるところがあるはず。栄養相談を受けてみると、良いアドバイスを受けられるのではないのでしょうか。

2. HbA1cと季節

体重の増減と共に、血糖値も変化します。炭水化物のとり過ぎは、血糖値を上げると共に、最後には脂肪に変わり、体内にインスリンが働きにくい環境を作ります。HbA1cは1-3カ月間の血糖値の変化の平均を示すと言われていいますので、体重の変動に1-2カ月ぐらい遅れてHbA1cが変化してきます。冬に太った人は1-3月ごろに上昇し、夏太りの人は8-10月ごろに上昇、11月ごろに少し下がりますがそのまま次の年の夏まで持ち越してしまう場合もよくあるようです。HbA1cのグラフを眺めて自分の傾向を知りましょう。そして次の危ない季節には、ちょっと気をつけてみましょう。



HbA1cには季節変動がある。冬に増悪するタイプ
自分のパターンをつかむことが大切です。

内科 柳澤