

## ドクターNAKAMURAの 健康道場



### Vol.16 食事療法に 取り組む

現在、私は26歳、社会に出て間がない駆け出しサラリーマンだ。糖尿病の意味がよく分からなくて、今、教育入院をしている。42歳には急性心筋梗塞になり心臓が停止してしまう運命が待ち受けている。生活習慣を改められない理由を求めて時空間を彷徨い歩いている。

先月は糖尿病を放置したらどういふ合併症が待っているかということを知った。急性期の合併症も知った。血糖が高すぎても低すぎても意識がなくなってしまう。ばい菌にも負けやすくなる。要するに抵抗力がなくなっているのだ。

血糖をコントロールするためには食事療法と運動療法、薬物療法の三つ巴で対策をとることが重要だ。お薬のことは先生に任せなければ自分では何ともできないので、これは横に置いておいてっと。では食事療法だが、実際にはどうすればいいのか。

自分の1日の食事許容量は1600kcal。日本人のエネルギー源である米を含めた糖質はこのうち60%、つまり、960kcalはとれるということか。脂質が24%、384kcal。残りが蛋白で16%、256kcalとなる。何だ家計のやり繰りみたいなもんだな。給料が16万円。食費3万8千円、光熱費および通信費2万6千円、残りの9万6千円が家賃、交遊費、税金、突発の出費などなどといったところか？…足りんっす。辛い。欲しいものは山ほどあるし、行きたいとこだっていっぱいある。服も欲しい。デートだってあるだろう。これは突然の出費だと自分に言い聞かせキャッシングで借り続けたまでは良いが、気が付けば返済ができないほどの債務太りになっている。これって今の肉体と同じこと??となるとボーナス返済を当て込まないで月々の収入で生活をしないとイケないということか。では発想を転換して、節約できることを探せ！そもそも一体、960kcalの糖質ってどのくらいなの？

え〜。完璧に沈んだ。それだけしか食べれないの。正しい食事の知識を身に着けるために次の授業に進むことになった。

そよかぜ 循環器内科・糖尿病内科  
(県立中央病院 前)

院長 中村陽一