

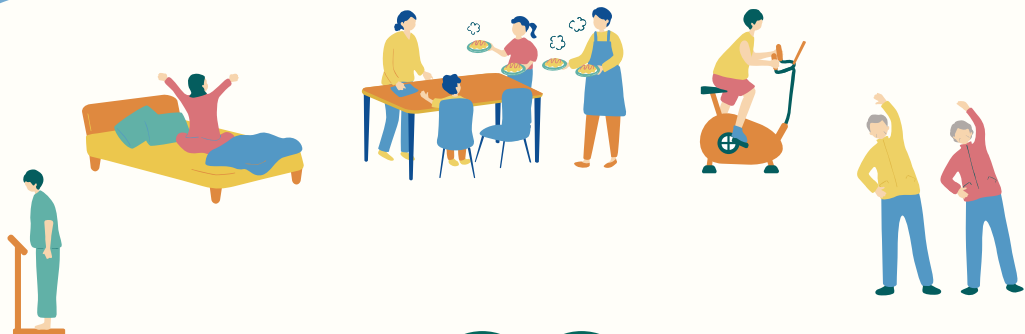


糖尿病と 上手に つきあうための 質問箱



医療法人社団 新東京石心会

横浜石心会病院



目次

医師からの問題 P4 - 8

看護師からの問題 P9 - 11

理学療法士からの問題 P12 - 14

管理栄養士からの問題 P15





糖尿病は、日々の生活と深くつながっている病気です。「運動はどのくらいすればいいの?」「食物は何に気をつけたらいいの?」

——そんな疑問は誰でも持つものです。

この冊子では、医師・看護師・理学療法士・管理栄養士が、それぞれの専門分野から「知っておきたいポイント」をクイズ形式でお届けします。

楽しみながら学んでいただき、日々の生活のヒントにしていいただければと思います。



肥満による健康障害に当てはまる病気は次のうちどれでしょうか？

- ① 2型糖尿病、耐糖能異常
- ② 運動器疾患（変形性関節症、変形性脊椎症、手指の変形性関節症）
- ③ 睡眠時無呼吸症候群
- ④ 高血圧
- ⑤ すべて当てはまる



A

⑤ すべて当てはまる

解 説

「肥満」と「肥満症」の違いをご存じでしょうか？ 肥満は「体が太っている状態」のことです。肥満症は「肥満が原因で健康に悪い影響が出ている状態」のことをいいます。

肥満	身長に比べて体重が重い状態
肥満症	肥満によって病気が1つ以上あるか、内臓脂肪がたまりすぎて将来病気になりやすい状態
メタボリックシンドローム	内臓脂肪がたまりすぎて、生活習慣病（糖尿病や高血圧など）が起こりやすくなった状態

肥満を改善するには、生活習慣の見直し（食事・運動）が基本です。必要に応じて、お薬や手術での治療を行うこともあります。

特にBMIが35以上の方では、外科的な治療が必要になる場合があります。気になる方は、まずはかかりつけの先生にご相談ください。当院の関連クリニックでもご相談いただけます。

寒い冬の時期は外出が億劫になり運動量が減りがちです。
今回はそんな運動に関する問題です。

短い時間の運動で最大限の効果を上げたい！ そんな時、どの時間帯に運動するのが2型糖尿病に対する運動療法において最も効果的でしょうか？

- ① 起床時
- ② 食前
- ③ 食後
- ④ 入浴前
- ⑤ 時間帯は関係ない



A

③ 食後

解 説

食事によって血糖値が上がるタイミングで運動を行うと、血糖値を下げる効果が期待できます。これは「運動の急性効果」と呼ばれ、具体的には食後に20～30分程度の有酸素運動を行うことがすすめられています。^{※1}

ただし、これはあくまで「運動直後にすぐ現れる効果」のことであり、運動は続けることが大切です。1回の運動は10分以上（10～30分程度が望ましい）を目安とし、2日以上続けて運動を休まないようにすることで、例えば運動をしていない時でも血糖値が上がりにくくなるといった、「運動の慢性効果」と呼ばれる様々な健康に寄与する効果が得られます。

【出典】

※1：日本糖尿病学会著・編：改定第9版糖尿病専門医研修ガイドブック、診断と治療社：p236-243.

※2：日本糖尿病学会著・編：糖尿病診療ガイドライン2019、南江堂、2019.

寒い時期は美味しい食べ物が沢山あります。みかんやいちごといった果物や、温かいお鍋。お正月にはお餅におせち料理なども。そんな時期はついつい食べ過ぎてしまい、冬太りや糖尿病悪化の原因になりがちです。今回はそんな食べ物に関する問題です。

次のうち2型糖尿病に対する食事療法の注意点で正しいものはどれでしょうか？

- ① 糖質を多く含む食品(米、パン、麺)はなるべく食べない
- ② 食事は1日3回に分けて食べる事が望ましい
- ③ 野菜を毎食100g食べれば1日に必要な食物繊維を補える
- ④ 食塩の摂取は1日あたり10gを目標に制限する



解 説

①は一見良さそうに見えますが、誤りです。糖質の摂取しすぎは勿論避けるべきですが、人間が活動していく上で必要不可欠なものです。

過度な糖質制限は行わず、バランスよく適量を摂取するようにしましょう。^{※1}

②食事は、朝食、昼食、夕食の3回に分けて、炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミンなど、毎食大体均等となるように摂取することが望ましいとされています。^{※1}

③食物繊維の目標量は、「日本人食事摂取基準(2020)」において、成人男性で20～21g/日、成人女性で17～18g/日とされています。^{※2} 食物繊維を多く含む野菜類は、厚生労働省の「健康日本21」の中で1日350g以上の摂取が推奨されていますが、^{※3} この量を摂取しても食物繊維を20g摂取することは難しく、他の摂取手段として日常の主食を、白米や食パン等から、麦ご飯やライ麦パン等に変更することも有益です。^{※4}

④日本人の食事摂取基準(2020年版)では、食塩摂取目標量を、男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満としています。^{※5} 但し糖尿病患者さんの場合は、高血圧合併例で6.0g/日未満、また顕性腎症(けんせいじんしょう)(腎臓の合併症が進んでしまっている)の方の場合は、高血圧の有無とは別に6.0g/日未満とすることが推奨されています。^{※6}

【出典】

※1：日本糖尿病学会著・編：改定第9版糖尿病専門医研修ガイドブック、診断と治療社：p204-217.

※2：厚生労働省：日本人の食事摂取基準2020年版、「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書 2019:165.

※3：https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b1.html [2025年8月アクセス]

※4：日本糖尿病学会著・編：改定第9版糖尿病専門医研修ガイドブック、診断と治療社：p221.

※5：厚生労働省：日本人の食事摂取基準2020年版、「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書 2019:267,269.

※6：日本糖尿病学会：3.食事療法、糖尿病診療ガイドライン2019、南江堂、2019:43,245.

冬は、新年会や忘年会、クリスマスにお正月とイベントが多く、お酒を飲む機会も増えがちです。そんなお酒は、糖尿病を悪化させ体重を増やす原因にもなるので注意が必要です。

この中で1日のアルコール摂取量の上限として推奨される量を、超えていないものはどれでしょうか？

- ① ビール (アルコール度数目安:5%の場合):500ml(=中瓶1本)
- ② ワイン (アルコール度数目安:12%の場合):120ml(=グラス1杯程度)
- ③ 清酒 (アルコール度数目安:15%の場合):180ml(=1合)
- ④ 焼酎 (アルコール度数目安:35%の場合):180ml(=1合)
- ⑤ ウイスキー (アルコール度数目安:43%の場合):60 ml



A

① ビール ② ワイン ③ 清酒 ⑤ ウイスキー

解 説

前提ですが、糖尿病患者さんの場合、アルコール摂取は血糖コントロールの不安定化につながるリスクがあり、可能であれば原則的に禁酒が望ましいです。ただしアルコールを摂取する場合は、上限25g/日を目安として個々の生活に依じての設定が望ましいとされます。^{※1}

なお、厚生労働省の「健康日本21」の中で、アルコールの摂取量に関して、「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで20g程度としていますので、^{※2} できるだけそこまでの量に抑える事が望ましいです。

他にも、注意すべき点は、アルコール含有量のみに目がいてしまい、含まれる糖質量を見過ごさないようにして下さい。

勿論商品にもよりますが、ビールや日本酒といった醸造酒や、果実酒や甘いチューハイ等は糖質量が多いです。

一方で蒸留酒である、ウイスキーやブランデーといったお酒は糖質という点での心配は少ないですが、アルコール度数が高いので注意しましょう。

【出典】

※1：日本糖尿病学会著・編：改定第9版糖尿病専門医研修ガイドブック、診断と治療社：p222.

※2：https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b5.html [2025年8月アクセス]

【監修】 横浜石心会病院 糖尿病専門医 小柴博路

Q5

看護師からの問題

呼吸や心拍・体温維持など生命を維持するために必要な安静状態で消費される最低限のエネルギーのことを「基礎代謝」といいます。基礎代謝が高いと太りにくい体になります。

基礎代謝について正しいものはどれでしょうか？

- ① 夏は冬より高い
- ② 加齢により上昇する
- ③ 体を温めると低下する
- ④ 筋肉量が多い人ほど高くなる
- ⑤ 基礎代謝は総エネルギー消費量の30%ほどである

A

④ 筋肉量が多い人ほど高くなる

解 説

①冬は寒さから体を守るために多くのエネルギーを必要とします。摂取カロリーを摂りすぎなければ実は夏よりも痩せやすい時期なのです。イベントが多く食べすぎてしまいがちですが、イベントの次の日は調整するなどを心がけましょう。

②基礎代謝は10代をピークに低下します。

③体が冷えると血行不良を招き、むくんだり便秘になりやすくなって冬太りの原因になります。手首、足首、頸部など冷気に当たらないように保温し、ゆっくりお風呂に入るなど体を温めるようにしましょう。

④筋肉量が多い人ほど高くなります。適度な運動で筋力低下を予防しましょう。

④基礎代謝は総エネルギー消費量の60%ほどになります。成人男性1500kcal、成人女性は1200kcal程度となっています。そこから計算すると1日の総エネルギー消費量は成人男性2500kcal、成人女性2000kcalとなります。

前述したように体格や年齢によって前後するのであくまでも目安となります。

また、食事のカロリーのみで調整しようとするとう筋力が減少して基礎代謝が低下、かえって太りやすくなるので食事調整と運動を組み合わせましょう。

Q6

看護師からの問題

運動は食事療法・薬物療法とともに糖尿病治療の基本です。血糖を下げるだけではなく肥満の解消や動脈硬化予防などにも役に立ちます。

次のうち100kcalを消費するものはどれでしょうか？

- ① ストレッチ（10分程度）
- ② ジョギング（15分程度）
- ③ 早歩きウォーキング（30分程度）
- ④ 掃除機かけ（30分程度）
- ⑤ 自転車こぎ（25分程度）

A

すべて



解 説

同じ100kcal消費するにも運動の「強度」や「長さ」は様々です。「楽である」から「ややきつい」と感じる軽く息が弾むくらいの運動が効果的です。

できれば毎日、少なくとも週3回以上行えるよう自分が続けやすいものを選びましょう。



Q7

看護師からの問題

血糖値を上げにくいのはどちらでしょうか？

- ① 温かいたぬきうどん
- ② 冷たい温玉うどん

A

② 冷たい温玉うどん

解 説

炭水化物は血糖値を上げる食品として知られていますが、デンプンが冷めるとレジスタントスターチ（難消化性デンプン）が増えるので血糖値の上昇が抑えられます。さらに、卵が加わることで血糖値の上昇を遅らせることにつながります。

【監修】 横浜石心会病院 看護師 日本糖尿病療養指導士 瀬戸留美子

肥満を改善するために、運動の効果をより高めたいときにおすすめの方法はどれでしょうか？

- ① 筋トレ（レジスタンス運動）だけを行う
- ② ウォーキングなどの有酸素運動だけを行う
- ③ ストレッチだけを行う
- ④ 有酸素運動と筋トレを組み合わせで行う

A

④ 有酸素運動と筋トレを組み合わせで行う

解 説

減量には「カロリーを消費すること」と「体の代謝を高めること」の両方が大切です。有酸素運動は脂肪をエネルギーとして使うのに役立ちます。筋トレは筋肉量を保ち、代謝が落ちにくい体をつくれます。そのため、両方を組み合わせることで、より効率よく減量につながります。とくに、筋トレのあとに有酸素運動をすると、脂肪燃焼の効果がさらに高まるといわれています。



シュークリーム1個(約250kcal)を消費するには、体重50kgの人はふつうの速さ(時速4km:3METs)^{※1}でどれくらい歩けばよいでしょう？

※1 METs(メッツ)とは

1MET: 座って安静にしている状態 3METs: ゆっくり歩く 6METs: 早歩きや軽いジョギング
このように、数値が大きいほど体を多く動かしており、エネルギーの消費量も増えます。

- ① 約30分
- ② 約50分
- ③ 約70分
- ④ 約100分

A

④ 約100分

解 説

消費カロリーは「消費カロリー(kcal) = METs × 時間(h) × 体重(kg)」で計算できます。

たとえば、3METsの運動を体重50kgの人が行う場合、シュークリーム1個分(約250kcal)を消費するには約1時間40分(100分)がかかります。



ふつうの速さ（時速4kmくらい）で歩くのと同じくらい
カロリーを消費する生活の動きはどれでしょうか？

- ① 床の雑巾がけをする
- ② 子どもと遊ぶ（軽い運動や追いかっこなど）
- ③ 洗車をする
- ④ 立って料理や皿洗いをする

A すべて

解 説

普通の歩き（約3METs）と同じくらいのカロリーを使う家事や活動はたくさんあります。お風呂掃除や庭の手入れ、洗濯物を干す、階段をゆっくり上る、買い物に行くといった動きも立派な運動になります。

座っている時間や横になっている時間を少しでも減らすような工夫をして、体をこまめに動かしていきましょう。

【監修】 横浜石心会病院 理学療法士 日本糖尿病療養指導士 室内直樹
横浜石心会病院 理学療法士 日本糖尿病療養指導士 宮澤美里





Q11

○ か × かで答えてみましょう。

肥満は糖尿病をはじめ、生活習慣病の大きなリスクとなります。食生活で、食べ過ぎに気をつけることが大切でしょうか？

A

○

解説

摂取エネルギー>消費エネルギーの状態になると太る原因となります。食事は腹八分目を心がけましょう。

Q12

○ か × かで答えてみましょう。

生活でお菓子類をなるべく控えることが大切でしょうか？

A

○

解説

菓子類を取ると余計なエネルギー(kcal)を摂ることになります。体脂肪1kgは約7000kcal相当です。例えば毎日お饅頭1つ(約200~300kcal)食べると1か月で約1kg太ってしまう計算になります。お菓子を食べる習慣がある方は見直すことが大切です。

Q13

○ か × かで答えてみましょう。

食事を早く食べた方が良いでしょうか？

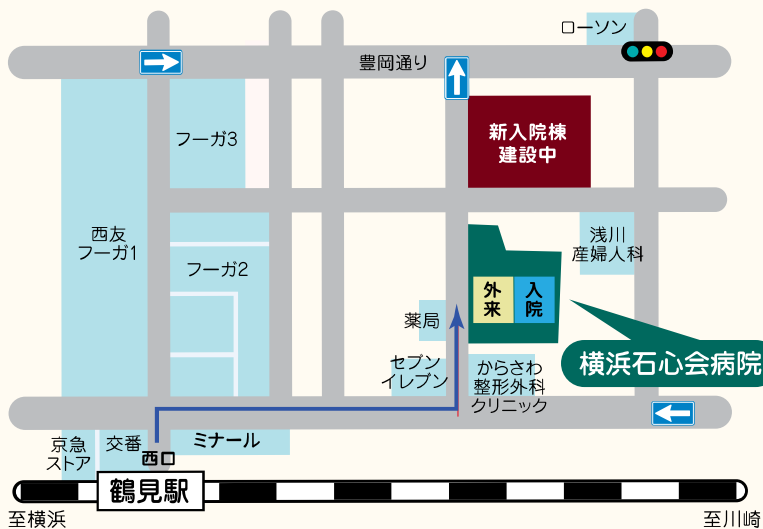
A

×



解説

食事を始め、20分程度経つと食欲を抑えるレプチンというホルモンが満腹中枢に働きかけ食欲を抑えます。一口につき10回噛む・噛み応えのある料理を食べる・途中で箸をおき休憩する等、食事はゆっくり良く噛んで食べる習慣をつけ食べ過ぎを予防しましょう。



JR京浜東北線「鶴見駅」西口下車3分



順路



一方通行

発行人

横浜石心会病院 糖尿病チーム



医療法人社団 新東京石心会

横浜石心会病院

〒230-0062 横浜市鶴見区豊岡町21-1

TEL : 045-581-1417 (代)