

## 特集 おいしく食べて、病気予防

### 第4集 糖尿病食とは

山都町立蘇陽病院 栄養科調理師（給食用特殊料理専門調理師）栗屋美佐子  
監修 院長 水本 誠一

今回は、治療食として提供している食事の中でも糖尿病食について紹介します。

糖尿病の食事療法は、ただ食事を減らせばよいものではありません。体格や性別・活動量などによって、その人に合った食事をすること、正しい食習慣と共に過食を避け、偏食せずに規則正しい食事をすることです。

目的は、血糖（血液中のブドウ糖濃度）の数値を正常化し、合併症（網膜症・神経障害・腎症・動脈硬化など）の発症・進行を防ぐためと同時に、健康で長生きするためのものです。

昼食（普通食）を糖尿病食・糖尿病腎症食の一部に変えた場合、その内容の変化を簡単に紹介したいと思います。



献立名と分量（グラム）・エネルギー量・塩分量

普通食	糖尿病食	糖尿病腎症食
ちらし寿司 ご飯 160	ご飯 100	特殊ご飯 40
冷麺・麺120	麺 60	特殊麺 20
冬瓜煮物 80	同左 80	同左 80
梅ゼリー 80	同左 40	特殊ゼリー 70
金平糖 6	びわ 60	びわ缶 70
600キロカロリー 塩分 3 g	450キロカロリー 塩分 3 g	450キロカロリー 塩分 2 g

普通食を糖尿病食に変えると、主にご飯や麺の量が減り甘さ控えめとなります。病気が進行し、糖尿病腎症食になった場合には、御飯・麺・ゼリーなどに特殊なものを使い、栄養の調整をして食べて頂きます。

一言で糖尿病食といっても指示されたエネルギー量など、その人の状態に合わせて味付けや分量、使う食品も違ってきます。その患者様に合わせた、おいしい食事作りに今後も努力したいと思います。



## 蘇陽病院だより

### ～蘇陽病院基本理念～

「へき地医療拠点病院として、患者様に信頼される良質な医療を提供し、地域住民に親しまれる病院を目指します」

### 特集

## 知って得する健康講座

### 第26集 「片頭痛」

山都町立蘇陽病院 神経内科 光藤 尚  
(熊本市民病院 神経内科)

皆さんは、片頭痛という病気をご存知でしょうか？「えっ！ 片頭痛って病気なの？」と驚いた方も大勢おられると思います。実は、頭痛がお困りで神経内科を受診される方は非常に多いのです。片頭痛は診断基準のある、れっきとした病気です。今回は片頭痛を中心に頭痛に関してご紹介いたします。



神経内科の守備範囲は広く、脳卒中（主に脳梗塞）やパーキンソン病、認知症、脳炎・髄膜炎など色々な病気を扱います。頭痛を訴えた患者さんが受診された場合、我々が先ず気をつけることは生命にかかわる頭痛かどうかのチェックです。以前は、生命にかかわらない頭痛だと患者さんに「帰宅して大丈夫ですよ。」とお伝えして診察は終了していましたが、しかし、実は、それだけでは患者さんの満足度の高い診療につながりません。最近は片頭痛をはじめとする生命にかかわらない頭痛も少しずつ病態が解明されてきましたし、特に片頭痛に関しては良いお薬がたくさん出てきました。そこで、頭痛の患者さんに満足度の高い医療を提供する動きが出ています。

片頭痛にお困りの人はどのくらいいると思いますか？日本人の片頭痛の有病率は8%とされています。特に若い世代において片頭痛でお困りの方が多いのが特徴です。愛知県春日井市の中学生を対象とした調査では頭痛の経験のある生徒は60%におよび、そのうち20%以上の生徒が学校生活に影響があると答えています。我々も山都町の2つの高校と3つの中学校の生徒を対象に同様の調査をしたところ、愛知県春日井市とほぼ同様の結果を得ました。頭痛の全てが片頭痛というわけではありませんが学校生活に影響を受けるほどの頭痛の中に片頭痛が潜んでいると考えられます。

一般に片頭痛は女性に多く、10代の頃発症し、30代の頃症状のピークがあり、閉経期には症状が改善すると言われます。特に女性の場合、生理の始まる2日前くらいから月経が始まって2日目までの間に激しい頭痛が起こる月経時片頭痛というものがあります。月経時片頭痛では従来のお薬が効きにくいと言われます。このような方にはトリプタン製剤と言われる新しいタイプの片頭痛のお薬が有効な場合が多いので、お困りの方は神経内科の受診をおすすめします。

片頭痛の方が神経内科を受診される場合、先ずお話を聴き、診察を行い、画像検査を行います。多くの場合、この時点で診断が確定し治療を開始いたします。その後は定期的に外来で頭痛の頻度、程度を確認しながらお薬の調整を行っていきます。頭痛でお困りの方は一度受診してみてください。