



# Dr. 中田の「健康にばんざい」

## 生活習慣病を防ごう⑧

今回から糖尿病自体の治療についてお話ししましょう。

糖尿病があっても、健康な人と同様に活動的な日常生活や充実した人生を送り、寿命を全うできることが糖尿病治療の目標です。

治療には、食事療法、運動療法、薬物療法（経口剤、インスリン注射）の3つの柱があります。そして食事療法と運動療法がその基本になります。これらの治療で血糖コントロールが不十分なときに、薬物療法が用いられます。

高血圧や脂質異常症では、内服治療を確実に行うことで、ある程度血圧や悪玉コレステロール（LDL-C）コレステロールを改善することが可能です。しかし糖尿病は、食事療法を守らなければ、いかなる薬物を用いても血糖コントロールは決して改善しません。薬を飲んでいくから大丈夫、とはならないのです。さて、食事療法の基本は、過食を避け、偏食をせずに規則正しい食事習慣を守ることです。

これは糖尿病の方のみならず、健康な方も守るべき原則です。では具体的に話しましょう。第一に、適正な体重を保つよう必要な量の食事をして、それ以上余分に食べないように注意しましょう。一日に食べる食事の適切な量（一日の総エネルギー量）を計算してみましょう。もちろん、性別、年齢、体格、仕事量等によって総エネルギー量は変わります。一般にはその方の理想体重に、男性なら「30×35」を、女性なら「25×30」を掛けて算出します。例えば身長150センチの女性なら、 $22 \times 1.5 \times 1.5 \times 1.5 \parallel 49.5$  (kg)

が理想体重となります。

一日の理想摂取カロリーは、 $49.5 \times (25 \sim 30) \parallel 1237 \sim 1485$  (Kcal)

さらにその方に高血圧があれば塩分制限、また脂質異常症があれば脂質制限などを加えます。摂取カロリーを守ることによって、理想的な体重へと改善していくことが可能です。

第二に食事の質が大切です。必要な栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル）や食物繊維を過不足なく食べることです。

糖尿病だからといって食べてはいけない食材はほとんどありません。穀物や芋など炭水化物を多く含んだ食材、魚や肉、大豆などたんぱく質を多く含んだ食材、そして野菜（炭水化物の多い一部の野菜は除く）や海藻、きのこ類などの食材をバランスよく食べるようにしましょう。果物や乳製品を適度に食べることも必要ですが、ついつい摂取オーバーになりがちです。「トマトならいくら食べても大丈夫」ということは決してありませんのでご注意ください。

運動療法については、昨年11月号のメタボリックシンドロームの欄でお話しました。有酸素運動がポイントです。運動量に関してはさまざまな計算方法があるので、ここでは触れません。「しんどいな」と感じる、あるいは疲れが残るようなら減らしましょう。必ずしも毎日行う必要はありません。肝心なことは、長続きさせることです。さあ、糖尿病がある方も、ない方も、明日から自分に適した運動を始めてみてください。今回は薬物療法へと話を進めてまいります。

(町立診療所副所長 中田宏志医師)

だいせつざんのすがお

## 大雪山の素顔

山岳ガイド、旭岳ビジターセンター、自然解説員などで活躍する人たちをリレーしています。高山植物、紅葉、雪、動物など「自然の大博物館」といわれる大雪山の素顔が見えてきます。

### 幻の滝「ピウケナイの滝」と「カゲの滝」

町内では羽衣の滝が有名ですが、他にも火山活動やその後の侵食でできた見応えのある滝や景勝が眠っています。しかしこうした場所の多くは近づける時期や手段が限られ、私たちの不用意な接近を固く拒んでいます。

山では下りの方向を誤る遭難が多く、特に積雪期、視界不良時にコースから外れるケースが目立ちます。2005(平成17)年に続き、今年もピウケナイ沢沿いに迷い込む事故がありました。思う存分楽しんで無事帰っていただきたいのですが、同様の事故が繰り返されています。

旭岳源水のすぐ脇を流れるピウケナイ沢のはるか上流「ピウケナイの滝」は、50メートルの高さから息を呑む迫力で落ちていきます。

かつて滝の近くを通る登山道があり、知られているのに地図に載っていないため「幻の滝」と言われました。一時期訂正されていたのに、最近なぜかまた滝の記号がなくなっていました。さらに上流には、高さ40メートルを越える滝があります。手

前の岩壁の陰になってしまうので登山道から見えず、積雪期に山スキーで滑り降りても、夏にピウケナイ沢を上っても、良い方角から相当間近に近づかないと分かりません。

旭岳をバックに素晴らしい眺めになりますが、幻の滝以上に人目に触れておらず、私は「カゲの滝」と名づけました=写真=。

関係機関に滝の位置を知らせたところ、今年5月、国土地理院はインターネット地図に両方の滝を載せ、NHKも3日間かけて取材しテレビ番組を組んで放送しました。

4月末の取材協力時には、雪原を歩き、まだ厚い雪と氷に覆われていたカゲの滝を訪ねました。

雪解けの遅い谷間では花もかなり遅咲きです。初めてこの滝を見た昨年8月下旬、ほかの登山道では7月に見ることの多い「ウサギギク」や「エゾツツジ」が真新しい花を咲かせていました。

「ピウケナイ」とは、アイヌ語で「襲う川」という意味で、豪雨時には大石をも転がす激流が兩岸を削ります。

当麻乗越から見る紅葉は、この切り立った岩壁がアクセントとなり、大雪山でも1、2を争うといわれます。まもなく訪れる今秋は、どんな色づきを見せてくれるのでしょうか。

滝まで行くには、山スキーや沢の登降、位置確認の技術習得など、一般的な夏山登山以外の準備を十分に整える必要があります。

文：旭岳ビジターセンター管理主任 菊地 基

