

糖尿病 Q&A

Q 高血圧の治療には、水分も控えなくてははいませんか？

A 水分の制限は必要ありません。1日の合計が2ℓ程度になるように水分を適度に補給すれば、血液をサラサラの状態に保つことができます。
ただし、あまりにも大量に飲みすぎると、血液の量が増えて、一時的な血圧上昇の原因となります。1度にガブ飲みせず、水分はこまめに摂取するように心がけましょう。

Q コーヒーや紅茶、緑茶は血圧に影響しますか？

A 1日に2～3杯の常識的な量であれば、まったく問題ありません。食後は、栄養分を吸収するため消化管の血管が広がり、血圧が自然と下がります。(食事開始時は血圧は上昇します)
このとき、カフェインをとると血管の拡張が抑えられ、血圧が下がりすぎないようにととのえることができます。
ただし、1日に5杯以上のコーヒーや紅茶を飲むと、血圧が上昇する場合があります。

※食後血圧が下がるのは、高齢者の高血圧の方に多くみられます。

Q 摂取カロリーを減らしているのに血糖コントロールがよくなりません。なぜですか？

A もしかして、1日の食事回数を減らしていませんか？ 摂取カロリーを減らす為に食事回数を減らすと、1食当たりのエネルギー量は1日3回食べた場合に比較して多くなります。すると食後血糖が高くなりますので、インスリンの需要が高まります。その結果インスリンの利用効率が低くなって食後の血糖が下らず、高血糖が続いて、血糖のコントロールを良好に保つことが出来なくなるのです。食後血糖値の変動を少なくする為には、1日の指示エネルギー量をほぼ同じエネルギー量に3分割し、朝食、昼食、夕食に振り分けます。

また、炭水化物、たんぱく質、および脂質のバランスが悪くなっていませんか。他にも「エネルギー量は減らしているけど、ショ糖(砂糖など)を含むものが多くなっていないか」「毎食野菜類を十分に食べているか」などをチェックしてみてください。

電子塩分計の紹介



TANITA(タニタ)
¥3150(税込み)

味噌味やスープに差し込むだけで塩加減がチェック出来るスプーンです。『薄味・普通味・から味』の3段階で分かりやすく表示