



vol.49 栄養だより

2021.10

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ:体重計に乗る習慣をつけよう♪

体重計は日々の身体の変化を手軽に確認できる、健康管理に有効なアイテムです。皆さんご自宅にありますか？あっても最近使っていないという方も多いのではないのでしょうか？体重を計る事で増えてきた時に、食べ過ぎを予防することができます。また急に体重が減少し「糖尿病かな？」と受診し糖尿病と診断される方もいます。体重は毎日計量し、変化に気づくことが重要です。毎日自宅で体重計に乗る習慣をつけましょう！

なぜ体重が増える OR 急激に減るとだめなの？



日本人は小太りでも糖尿病になりやすい！？

肥満の人は、標準体重の人に比べ2型糖尿病の発症リスクが5.8倍高いといわれています。日本人は小太り程度でも内臓脂肪がたまりやすいことに加えて、欧米人に比べてインスリン分泌能が低いため、少し肥満になっただけで糖尿病になるリスクが高まります。さらに肥満は糖尿病だけでなく、高血圧・脂質異常症といった生活習慣病を悪化し、動脈硬化を引き起こします。肥満は万病のもとです。体重の増加に気を付けましょう！

糖尿病の典型的な症状の一つ！「体重減少」



インスリンは全身の臓器や細胞に、血液中に増加したブドウ糖をエネルギー源として送り込むことで血糖降下作用を発揮します。しかしインスリンの作用が低下すると、臓器や細胞にブドウ糖を送り込めなくなるため、高血糖となります。そして体は不足しているエネルギー源として、脂肪組織の中性脂肪や筋肉のたんぱく質を分解するため、体重減少がみられるようになります。つまり高血糖を伴う体重減少は、インスリンの働きが著しく低下しているサインになります。

目標体重を知ろう

目標体重とは総死亡率が最も低い体重のことで、年齢によって異なります。以下の式から簡易的に計算することができます。

65歳未満：身長m×身長m×22=目標体重 k g

65～74歳：身長m×身長m×22～25=目標体重 k g

※75歳以上：身長m×身長m×22～25=目標体重 k g



計算してみよう！

目標体重

_____ m × _____ m × 22または22～25 = _____ k g

- 筋肉量や脂肪量など組成によっても異なるので目安にしましょう。
- 目標体重より痩せてる人は、無理に増やす必要はありません。
- 目標体重より大きい人は今の体重の3%減量を第1目標に！
- 体重は毎日同じタイミングで計量し、自己管理ノートやアプリなどに記録すると、生活習慣を見直しやすいのでお勧めです。

※75歳以上の後期高齢者では現体重に基づき、フレイル、基本的ADL低下、併発症、体組成、身長短縮、摂取状況や代謝状態の評価を踏まえ、適宜判断する。

参考資料：糖尿病ケア2019年春季増刊：病気の仕組み・合併症・治療による変化がわかる糖尿病の病態生理イラスト図鑑、糖尿病ケア2021年春季増刊：最高で最強の糖尿病患者説明シート57、糖尿病治療ガイド2020-2021

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

