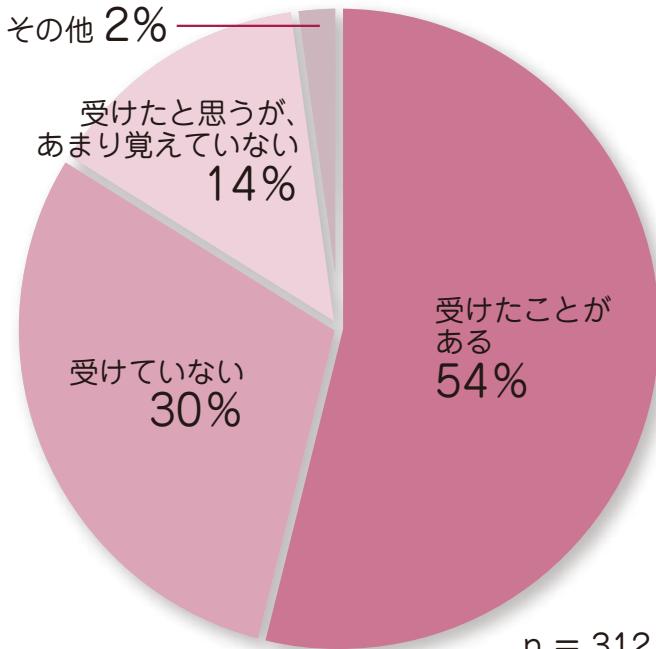


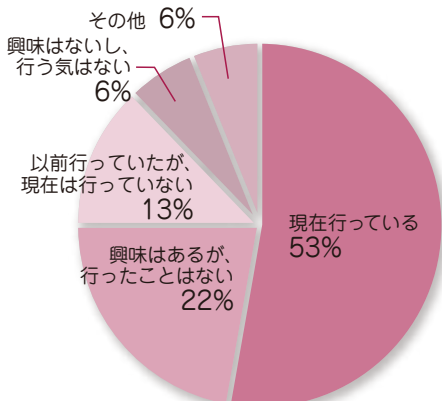
## Q. 食後高血糖を意識して食事をするよう、主治医や医療スタッフから指導を受けたことはありますか？



半数以上が「受けたことがある」と回答し、残りの方たちは受けていなかったり、覚えがなかったりという方でした。とはいえ、糖質摂取で血糖が上昇することは9割以上がご存じで、市販の食品を購入する際も、8割以上の方が、糖質(炭水化物)の含有量をチェックしていると答えました。

また、糖質を制限する食生活を行ったことがあるかについては、半数以上が「現在行っている」とし、以前に行っていた方を含めると、7割弱が経験者でした。その経験者に、なぜ糖質制限を行ったか理由を聞いてみると、9割以上の方が「少しでも血糖

### Q. 糖質を制限する食生活を行ったことは？ (n=312)



n = 312

値を下げるため」が圧倒的多数。そんな患者さんの意識向上も手伝ってか、市販の糖質調整食品(糖質カット、糖質ゼロ等が明記されているもの)を、8割以上が利用経験ありと答えました。

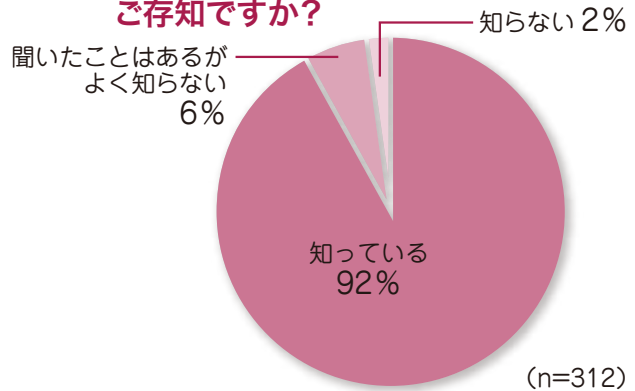
しかし、“極端な糖質制限”を行うことでのリスクや禁忌について、医療スタッフから「指導や説明を受けた」とする患者さんは28%で、「腎症のある人は厳禁」であることを知っている方は3割弱など、具体的なリスクについてはあまり周知されていないようでした。

### Q. 糖質を制限する食生活を行ったのは、どのような理由からですか？

(複数回答可 n=207 無回答105)

- 少しでも血糖値を下げるため ……92%
- 糖質だけ注意していればよいので やりやすいから ……27%
- それまでの食事療法がうまくいかなかった… 24%
- 糖質以外なら量を気にせず食べられる… 23%
- テレビや書籍などで紹介されていたから… 22%
- エネルギー(カロリー)計算が面倒だから… 20%
- 主治医や医療スタッフに勧められたから… 18%
- 減量できると聞いたから ……14%
- その他 ……6%

### Q. 「糖質」摂取で血糖が上昇することをご存知ですか？



自由記述では、「糖質制限のリスクと、食後高血糖による合併症進行リスクはどちらが大きいのか?」「安価で継続しやすい糖質制限食の種類がもっと増えるとよい」「減量して血糖値を下げるよう指導するよりも、炭水化物を摂りすぎない指導を全面に出す方が効果的なのは?」「これまで、栄養バランスとエネルギー摂取について教育を受けてきた。これに糖質管理をどう組み合わせればよいかわからない」など、熱心なご意見が多数寄せられました。

#### ●コメンテーター●

**鈴木吉彦** (日本医科大学客員教授、HDCアトラスクリニック院長)

かつて「油脂制限」で鈴木その子が脚光をあげ、「蛋白制限」で腎保護作用が注目された。栄養成分に制限をおくのは時代の風潮を現している。患者が自ら糖質を多くすると血糖値が上がることを認識し糖質制限が注目されたのも、SMBGの普及が後押ししている。しかし今後、SGLT-2阻害剤が発売されると薬により体内の糖質が不足する。その時、糖質をとりたい欲求が生まれケトン体が増え、やせる。その場合でも糖質制限を勧めるのか、こうした近未来の新薬によるパラダイムシフトをにらんだ議論も必要となる。この点を見据えている糖尿病専門医達は、糖質制限に対しクールな意見を持つかもしれない。