

# 齋賀医院壁新聞

文献情報と医院案内 齋賀医院ホームページに戻る場合戻るボタンをおしてください

## 検索ボックス

<< 2022年09月 >>

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## 最近の記事

- (09/07) [フラットな職場を目指そう・星野佳路氏](#)
- (09/06) [卵巣と子宮付属器の病変](#)
- (09/05) [卵巣・子宮付属器の病変](#)
- (08/31) [降圧薬の服用は朝か就寝前か](#)
- (08/30) [痛風発作は心血管疾患の予兆](#)

## 最近のコメント

- [ネット情報・8月5日](#) by (08/06)
- [オミクロン株の変異の猛威](#) by (07/21)
- [オミクロン株でクルーズ症候群は起きるのです。その2](#) by (06/06)
- [糖尿病治療薬GLP-1作動薬と胆嚢疾患](#) by (04/26)
- [4回目の接種・イスラエルからの2つの報告](#) by (04/26)

## タグクラウド

## カテゴリ

- [小児科](#)(225)
- [循環器](#)(252)
- [消化器・PPI](#)(148)
- [感染症・衛生](#)(281)
- [糖尿病](#)(128)
- [喘息・呼吸器・アレルギー](#)(101)
- [インフルエンザ](#)(107)
- [肝臓・肝炎](#)(62)
- [薬・抗生剤・サプリメント・栄養指導](#)(51)
- [脳・神経・精神・睡眠障害](#)(47)
- [整形外科・痛風・高尿酸血症](#)(32)
- [ワクチン](#)(76)

<< [小児における喘息治療抵抗性とウイルス感染症](#) | [TOP](#) | [C型肝炎治療後のリスク因子](#) >>

2018年08月03日

## 糖尿病の食事療法は週に2回やれば十分

### 糖尿病の食事療法は週に2回やれば十分

Effect of Intermittent Compared With Continuous Energy Restricted Diet on Glycemic Control in Patients With Type 2 Diabetes  
JAMA Network Open. 2018;1(3):



肥満の程度が深刻でなければ、厳格な食事療法は週に2回やればよいと言う、オーストラリアからの論文が雑誌JAMAに掲載されています。

そもそも食生活を変えるという事は至難の業です。動物実験では、間歇的な食事療法の効果が証明されているようです。

今回の論文では、厳格な糖質制限を週に2回行った間歇法と、毎日の継続法を比較しています。主たる転帰はヘモグロビンA1cです。

論文を纏めると

- 2015~2017年に掛けて、18歳以上のII型糖尿病患者でBMIが27以上の肥満患者137名を調査しています。  
間歇法は週2回の厳格な糖質制限食で、一日500~600カロリーとして、継続法では一日1200~1500カロリーに制限しています。  
間歇法の食事の例は下記のPDFに載せました。
- 結果は3か月後と12か月後に、ベースラインと比較して調べています。  
主要転帰のヘモグロビンA1cは、継続法では0.5%の減少で、間歇法では0.3%の減少でした。  
この差の0.2%は統計学的には差が無いに等しいとの事で、双方共に同じような効果ありとしています。
- 体重減少にも、間歇法は継続法と同程度に効果がありました。  
間歇法といっても普段の食事には注意しています。
- 間歇法ではある種の薬物療法で低血糖の心配が生じます。  
特にスルフォニール尿素薬とインスリンで治療している場合は、管理を十分にする必要があります。  
下記のPDFにそのレジメを掲載しました。

癌関係(11)  
脂質異常(28)  
甲状腺・副甲状腺(19)  
婦人科(12)  
泌尿器・腎臓・前立腺(41)  
熱中症(7)  
日記(24)  
その他(81)

## 過去ログ

[2022年09月](#)(3)  
[2022年08月](#)(17)  
[2022年07月](#)(13)  
[2022年06月](#)(15)  
[2022年05月](#)(15)  
[2022年04月](#)(14)  
[2022年03月](#)(15)  
[2022年02月](#)(14)  
[2022年01月](#)(16)  
[2021年12月](#)(14)  
[2021年11月](#)(17)  
[2021年10月](#)(17)  
[2021年09月](#)(13)  
[2021年08月](#)(16)  
[2021年07月](#)(12)  
[2021年06月](#)(16)  
[2021年05月](#)(16)  
[2021年04月](#)(14)  
[2021年03月](#)(18)  
[2021年02月](#)(19)  
[2021年01月](#)(16)  
[2020年12月](#)(17)  
[2020年11月](#)(15)  
[2020年10月](#)(17)  
[2020年09月](#)(19)  
[2020年08月](#)(14)  
[2020年07月](#)(17)  
[2020年06月](#)(14)  
[2020年05月](#)(21)  
[2020年04月](#)(18)  
[2020年03月](#)(18)  
[2020年02月](#)(18)  
[2020年01月](#)(19)  
[2019年12月](#)(14)  
[2019年11月](#)(15)  
[2019年10月](#)(18)  
[2019年09月](#)(18)  
[2019年08月](#)(14)  
[2019年07月](#)(14)  
[2019年06月](#)(16)  
[2019年05月](#)(14)  
[2019年04月](#)(18)  
[2019年03月](#)(19)  
[2019年02月](#)(19)  
[2019年01月](#)(15)  
[2018年12月](#)(16)  
[2018年11月](#)(20)  
[2018年10月](#)(20)  
[2018年09月](#)(18)  
[2018年08月](#)(24)  
以降はカテゴリーで検索してください。

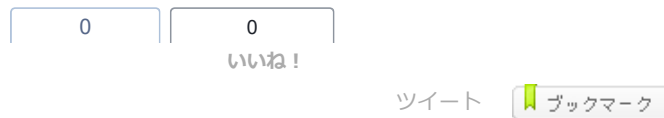
[RDF Site Summary](#)  
[RSS 2.0](#)

私見)

週に二回の厳格糖質制限日を設けます。週の半ばの比較的余裕のある日と、もう一日は週末か日曜日としてはどうでしょう。  
その糖質制限日には尿素薬はスキップして服用しない。インスリンは10%減か、コントロールがある程度できていれば、半量に減少する。  
現実的には、例えば日曜日などの週に1回だけでも最初は良いのではと思います。  
低血糖予防のために糖を持参しておく。  
低血糖発作もなく、患者さんが納得出来たら週に二回にしてみる。  
更に隔日にと、回数を増やしていけば患者さんに対応してくれそうです。

[週二回の厳格療法jama dm.pdf](#)

[dm\\_jama.pdf](#)



### 【糖尿病の最新記事】

[高齢者の糖尿病治療目標](#)  
[糖尿病治療の第一選択はSGLT-2阻害薬..](#)  
[糖尿病治療薬GLP-1作動薬と胆嚢疾患](#)  
[ヘモグロビンA1cの糖尿病診断における限..](#)  
[糖尿病ガイドライン2022・ADAより](#)

posted by 斎賢一 at 20:47 | [Comment\(1\)](#) | [糖尿病](#)

## この記事へのコメント

今週の半ばから、いよいよお盆休みになります\(^o^)/

こここのところ暑さのお陰で、お客さんも日によっては程よくて、とても助かります(笑)

こここのところ、歯が痛みだしロキソニンを服用してたのですが。

以前からロキソニンを服用すると、目の下が毎回腫れるのですが...

体質的に合わないのでしょうか？

それか、たまたまなのか...？

腫れている時に、先生に診ていただこうかと思うのですが、いつもタイミングが合わず(>.<)

昨日2回服用したら、ガッツリ腫れてます(^\_^;)

服用をやめると、自然に1日位で腫れも引くのですが...

また伺った時に、ご相談させて下さ~い(^o^)/

いつもすみませんm(\_\_\_\_)m

Posted by at 2018年08月05日 18:13

