

みんなのけんこう

社団法人長野県医師会 長野市若里7丁目1番5号 TEL.026-226-3191
http://www.nagano.med.or.jp/

vol.69

平成22年11月発行

糖尿病は生活習慣に気をつけるだけで 発症の可能性を大きく減らせる病気です

! こんな生活習慣は、
糖尿病の危険性大!

日常的に
食べすぎ・飲みすぎを
繰り返して
いませんか?

肥満を
ほったらかしに
していませんか?

歩いたり
運動をしたりして
体を動かして
いますか?



糖尿病とはこんな病気

さまざまな要因によってインスリン*と呼ばれるホルモンが減ったり分泌されなくなったりし、血中の糖度が異常に高い状態が続いてしまう病気です。危険な合併症を引き起こす可能性が高く、現在の医療では完治させることのできない病気なので一生付き合っていかなければなりません。ただし近年の研究では、生活習慣に気をつければある程度発症の可能性を下げられることがわかっています。

*インスリンとは? 膵臓(すいぞう)でつくられるホルモンの一種。ブドウ糖を細胞内へ循環させるために重要な役割を果たしています。

糖尿病を予防しよう!

予防のための生活習慣

3大ポイント

糖尿病の主な要因

不節制な生活習慣

過食、肥満、運動不足が重なると、インスリンが作用しにくくなり、血糖値が上がりやすい体質になります。

➡ **生活習慣は改善できます!**

加齢

年を重ねると、インスリンを分泌する膵ランゲルハンス島β細胞が減る、もしくは働きが鈍くなります。

➡ **加齢は止められません**

遺伝

糖尿病になりやすい遺伝子の存在が確認されていますが、その遺伝子をもっているから必ず発症するというわけではありません。

➡ **遺伝子は変えられません**

1 食事量

食事は腹七分目に!

間食や夜食をやめ、適切な量をバランスよくとるようにしましょう。脂肪をとり過ぎないようにすることやできるだけうす味にすること、野菜を積極的にとるようになることも大切です。



糖尿病の判定と症状

血糖値の判定基準

合併症が現れるまでほとんどの場合、自覚症状はありません。でも、発症するのが糖尿病の困ったところ。ただし、ある日突然発症するというものも。健康診断などの結果を注意深く見て、自分自身の状態を認識しておきましょう。

1 正常

空腹時 **110mg/dl未満** 75g糖負荷2時間後 **140mg/dl未満**

2 境界型

空腹時 **111~125mg/dl未満** 75g糖負荷2時間後 **140~199mg/dl未満**

3 糖尿病

空腹時 **126mg/dl以上** 75g糖負荷2時間後 **200mg/dl以上**

- 1 正常な値です。糖尿病になる可能性は低いので、生活習慣が乱れないように常に心がけましょう。
- 2 この段階の数値がまさに境界線。食事量、体質などに注意し、血糖をできるだけ正常に近づけましょう。
- 3 この数値になってしまった場合はこれからどのようにして生活をしていくかを考えなければなりません。していないことが多いので、合併症の発症防止。食事療法と運動療法で不十分な場合にはインスリン的な治療が必要となります。絶対に放置しないでください。

※空腹時 朝食前のことを指します。※75g糖負荷 前夜の食事から10時間以上絶食ののち、翌朝に行う検査。ブドウ糖75gを摂取し、2時間後に採血して血糖値を測定。

2 体重

BMIを理解した体重管理!

運動によるエネルギー消費は意外と少ないもの。ですから、減量には何よりも食事量を減らすことが効果的です。

ふとっている人が減量する場合の目安は、まず現在体重の5%減です。BMIは22~23が理想です。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

BMIを
18.5~25の
間で維持
(22~23が理想)



3 運動

最低でも1日30分歩く!

少し汗をかくくらいのスピードで30分歩く習慣を作りましょう。もちろん、本格的なスポーツならさらに効果的です。インスリンの効きが良くなります。毎日続けられれば理想的ですが、せめて2日に1回は行うようにしましょう。



※中高年の方は急に始めず、必ず医師に相談して運動についての指示をうけてください。

糖尿病の合併症

高血糖の状態が続くと、神経・網膜・腎臓・血管などの細胞が傷ついてしまいます。その結果、糖尿病特有の合併症が引き起こされます。

代表的な合併症



足の感覚が低下したり
しびれたりします



視界がぼやけて
かすんだ状態になります



腎臓の機能が低下し
むくみが出やすくなります

このほか、**動脈硬化**が起こりやすい状態となってしまうため、**狭心症**、**心筋梗塞**、**脳梗塞**などを併発しやすくなります。軽度の合併症であれば早期にきちんと対処することで解消できることもあります。



糖尿病のポイント

! 肥満はなぜ悪い?

肥満とは脂肪細胞が増大した状態です。脂肪細胞にはインスリンの作用を妨げるホルモンを血液中に放出することがわかっています。

! 妊娠中は要注意

妊娠中、胎盤から放出される胎盤ホルモンによって、インスリンの働きが弱まり、糖尿病を発症することがあります。特に妊娠中期に多い病気です。

! 尿に糖が出ていないことも

血糖値が基準以上に達していれば、たとえ尿に糖が出ていなくても糖尿病と診断されます。尿に糖が出るのはかなり進んだ状態です。

! 初期は自覚症状がない

初期にはまったく自覚症状がありません。そのため、定期的に検診を受け、血糖値を把握しておくことが大切です。

! 糖尿病教育入院って?

血糖コントロールの方法や、糖尿病のことを学べる糖尿病教育入院を受け入れている医療機関があります。まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

! 5人に1人が糖尿病または予備軍

平成19年に行われた国民健康・栄養調査では、「糖尿病が強く疑われる人」が890万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」は1,320万人に及ぶと推定されています。

※この冊子では糖尿病のうち2型糖尿病について説明しています。

監修:相澤病院糖尿病センター顧問 相澤徹

体にキッセイ安心 キッセイ通販がお届けします

たんぱく調整冷凍おかずセット (調理済)

俺の食卓

K2セット 新発売

K2 6食セット **5,544円**(税込み)

たんぱく質だけでなく、ナトリウム・カリウム・リンを調整した、温めるだけで食べられる冷凍おかずセットです

キッセイ薬品工業株式会社
ヘルスケア事業部

〒399-0711 長野県塩尻市片丘9637番地6
通信販売受注専用フリーダイヤル ☎ **0120-588-117**
ホームページ <http://healthcare.kissei.co.jp/>