

糖尿病が心配

糖尿病と診断される人は年々増加を続け、今や国民病とも言われています。糖尿病の調査結果では、日本人の成人の約5人に1人が糖尿病の疑いがあることがわかりました。糖尿病は生活習慣に起因することが多いため、毎日の生活習慣を見直し改善することが予防の第一歩です。



● 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは、血糖を調節するホルモンのインスリンの作用が不足して血液中にブドウ糖が増えすぎるために、体内代謝がスムーズに行われなくなる病気です。

健康な人



食事として摂取された糖質は消化分解されてブドウ糖となり、腸から吸収され肝臓に送られる

ブドウ糖の一部は肝臓でエネルギー源として蓄えられ、その他は血液に乗り、全身に運ばれる

ブドウ糖が血液中に取り込まれて血糖値が上昇すると、膵臓からインスリンが分泌される

血液中のブドウ糖は、インスリンの作用で筋肉や細胞に取り込まれ、血糖値が下がる

糖尿病の人



インスリンの分泌量が少なかったり働きが悪いと、血液中のブドウ糖が上手く利用されない

血中ブドウ糖量が増加して血糖値が上昇する。この状態が続くと臓器や血管に障害を与える

● 増え続ける糖尿病



● 糖尿病は生活習慣病

2型の糖尿病は、遺伝的な素因に生活習慣が加わることで発症する生活習慣病です。糖尿病になりやすい遺伝を持っていても生活習慣を改善することで、発症を回避することができます。

● しびれによる合併症

糖尿病で特に注意が必要なのが合併症です。治療せずに血糖値の高い状態を放置していると、重症疾患に進行する場合があります。

糖尿病の3大合併症

網膜病性網膜症
網膜の毛細血管が障害を受けて視力が低下し、最悪の場合には失明を招いてしまいます。

腎臓病性腎症
腎臓の血管が障害を受けて血液中に老廃物が溜まるため、人工透析を行うことになります。

神経障害
末梢神経が障害を受け、手足のしびれ痺れが生じて放尿するなどの症状を起す場合があります。



その他の合併症や併発症
高血圧
白内障
緑内障
歯周病
脳梗塞
狭心症
心筋梗塞
脳出血
脳卒中
肝障害
インボタン症
月経異常
など



● 自覚症状をチェック！

糖尿病は自覚症状があまりありませんが、下表の項目は糖尿病の初期段階で比較的あらわれやすい症状です。一般的な症状もありますが、該当項目が多い方や気になる方は医療機関を受診しましょう。

① 尿の回数が多くなった	⑤ 皮膚がかゆい
② のどがよく乾く	⑦ 疲れやすい
③ 目がかすむことがある	⑧ 食べ過ぎることが多い
④ 急に太った	⑨ 疲労感が普通以上に続く
⑤ 急にやせた	⑩ 手足がしびれることがある

ヘルシーコラム ～2つの糖尿病～

糖尿病には1型と2型があります。1型はインスリンの分泌自体が少なく、急に発症して小児に比較的多く見られます。2型はインスリンに対する感受性が低下し、最初のうちは分泌を増やして血糖を調整しますが、膵臓が疲れて補いきれないと糖尿病と診断されます。2型の糖尿病は生活習慣病です。

(財) 北海道健康づくり財団

血糖値をコントロール

糖尿病は診断されると、一生付き合うことになる病気です。特に現代社会は、糖尿病になりやすい環境が揃っていますので、誰もが罹患する可能性のある病気といえます。食事と運動を中心とした生活習慣の改善と、血糖値のチェックで糖尿病を予防しましょう。

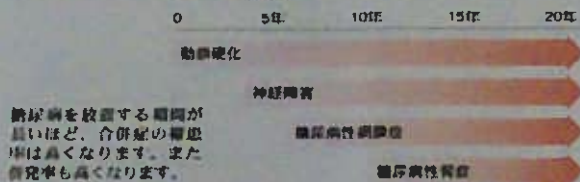
■ 糖尿病予防は食事と運動が基本

糖尿病の発症を左右する血糖値の上昇は、食生活と運動習慣に深く関係しています。血糖値が気になる方は、今の生活習慣を見直して改善しましょう。

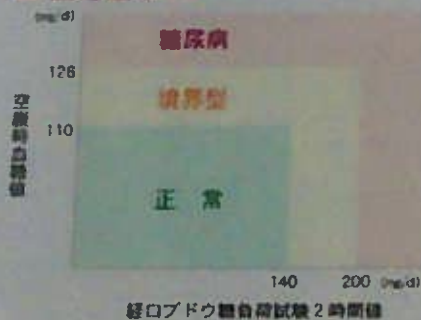


■ 血糖値をチェックして合併症を防ごう

糖尿病で問題となる合併症は、高血糖の状態が長ければ長いほど発症の確率が高まります。合併症の発症を抑えるためにもご自身の血糖値をチェックしましょう。



■ 血糖値の目安



一般の検査では12時間の絶食後に血糖値を測定する空腹時血糖値で判定を行います。空腹時血糖値検査で境界型の人や家族が糖尿病の人、肥満の人等は、ブドウ糖負荷試験も受けることをお勧めします。

■ 今日から実践！健康生活

- 1 食べ過ぎに注意！
- 2 過度な運動を心がける
- 3 1日3回バランス食を
- 4 脂肪のとり過ぎに注意！
- 5 ストレスをためない
- 6 標準体重を守る

血糖調節ホルモンであるインスリンの作用は肥満と運動不足で弱くなります。インスリンは体内にブドウ糖を取り込ませて血糖を下げるので、食事の10分後に30分くらい歩くことが効果的です。

■ 血糖値記録表 血糖値と併せて体重の変化も記録しましょう

折れ線グラフで記入すると、変動がひと目でわかります。

測定日	3/5	4/6	5/8																			
血糖値 (mg/dl)																						
体重 (kg)																						
身体状況	○	○	△																			

(財) 北海道健康づくり財団

糖尿病予防のための15箇条

1. たっぶりの野菜を食べよう

野菜には肥満を防ぐ働きがある食物繊維が多く含まれます。野菜を1日に350g以上(うち緑黄色野菜を120g以上)とることを目標にしましょう。



2. お菓子や揚げ物は控えめに

お菓子や揚げ物は太りやすい食品です。食べ過ぎに気をつけましょう。



3. 多いときは残そう

多いと感じたら、無理せずに残しましょう。



4. お茶碗は小ぶりのものを

お茶碗を小さくすると、1膳の量が少なくなるので、食べ過ぎを防げます。



5. 大皿料理は1人分を取り分けて食べよう

大皿料理は、どのくらい食べたかがわかりづらいので、たくさん食べてしまいがちです。最初に1人分を取り分けてから食べましょう。



6. 薄味にしよう

濃い味のおかずはごはんをたくさん食べてしまいがちです。素材の味を活かした薄味料理を。



7. 調味料はかけずにつける

マヨネーズやドレッシングは油が多く、太りやすい食品です。醤油などの塩分は、高血圧の原因になり、糖尿病を悪化させます。直接料理にかけず、小皿にとってつけましょう。



8. ながら食いはやめよう

テレビを見ながら、新聞を読みながら、といったながら食事も、食べた量がわかりづらいもの。またよく味わえないため、満足感もありません。



9. 1日3食バランスよく、同じ時間に食べよう

朝食を抜いたり、食事時間が不規則だったり、寝る前3時間の間に食べるのはよくありません。ゆっくりよく噛んで、一家団欒・会話を楽しみながら、時間をかけて食べましょう。



10. 食べる前にエネルギーを確認しよう

毎日食べるものごとのくらのエネルギーを知り、食品を選ぶときや食べるときの参考にしましょう。



11. アルコールは適量に...

お酒には食欲増進作用があるので、つまみを食べ過ぎやすくなります。飲んだ後のラーメン等にも要注意!



12. 標準体重を維持しよう

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22



13. 運動習慣をつけよう

- ・週回りをして歩く距離を増やす。
- ・できるだけ階段を使う。
- ・ひとつ手前の駅から歩く。など



14. ストレスをためない

ストレスは血糖値を上昇させる要因となります。睡眠をしっかりとり、適度に身体を動かす等、ストレスを解消しましょう。



15. 検診を受けよう

自覚症状がほとんどないので早期発見・早期治療が大切です。

