

“糖に注意!”

って言われたけど



# 糖尿病ってなに?

かかると血糖値がちょうどいいくらいに下がらなくなる!

血糖値を下げる働きのあるホルモン“インスリン”の作用が不足している結果、血中のブドウ糖がうまく使われず、長い間血糖値が高くなっている状態です。

大きく分けて 2タイプ

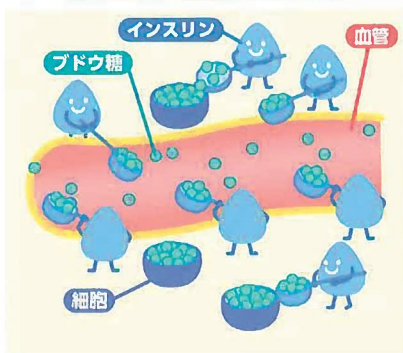
1 型糖尿病

自己免疫・その他の原因でインスリンを合成・分泌できない

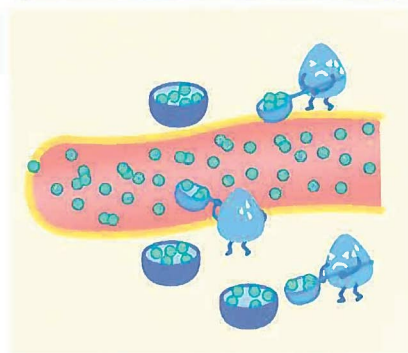
2 型糖尿病

インスリンが分泌されていても十分にその働きが発揮できない

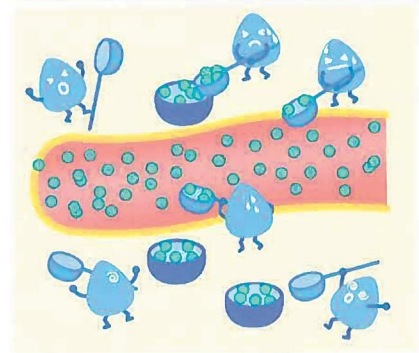
正常



インスリンの量が不足



インスリンの働きが悪い



## 糖尿病三大合併症

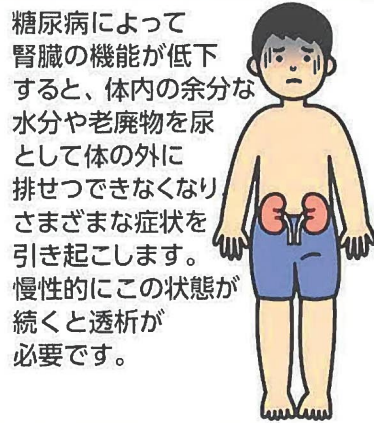
糖尿病で怖いのは、実は手ごわい合併症。これら合併症を悪化させないためにも、一度糖尿病にかかってしまうとずっと血糖値に気を配らなければなりません。日頃から予防を心掛けましょう。

### 糖尿病性網膜症



眼底の血管が詰まったり、出血したりします。成人の失明原因の上位になります。

### 糖尿病性腎症



糖尿病によって腎臓の機能が低下すると、体内の余分な水分や老廃物を尿として体の外に排せつできなくなりさまざまな症状を引き起こします。慢性的にこの状態が続くと透析が必要です。

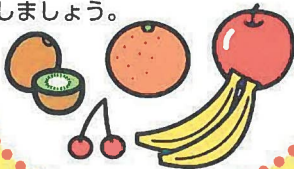
### 糖尿病性神経障害



しびれや痛みを感じたり、逆に感覚がなくなったりする場合があります。

## 食卓を彩る果物

果物にはビタミンやミネラルが豊富にあり、体調維持には欠かせません。また、カリウムが豊富に含まれているものも多く、高血圧の予防にもなります。ただし、糖度が高い果物は血糖値の上昇を招く場合があるので、食べ過ぎないように注意しましょう。



## カラダをつくる主菜

(魚、肉、卵、大豆製品、チーズ)

主菜となる魚、肉、卵、大豆製品の主要栄養素はたんぱく質です。筋肉や臓器を形成する役割を果たします。ただし、食品によっては脂質を多く含み、摂取後しばらくしてから血糖値を上げるため、1回の食事でもり過ぎないようにする必要があります。ばら肉、クリームチーズなどは脂質が多いので要注意。



## カラダの調子を整える副菜

(野菜、海藻、きのこ類)

副菜となる野菜、海藻、きのこ類の主要栄養素はビタミン・ミネラルです。野菜などに含まれる食物繊維は血糖値の上昇を抑える働きがあります。またカラダの調子を整える役割も果たすので1日350gを目安に積極的に摂取しましょう。



# 糖尿病を予防する食事

バランスのよい食事が糖尿病を防ぐ!

毎食、主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事をとることは糖尿病予防の第一歩です。

## 適正なエネルギー摂取量を知ろう!

とり過ぎは血糖コントロールの大敵。自身の体重と活動量から1日の適正な摂取エネルギー量を知ることができます。結果として食事量のコントロールが可能になり、体重を維持することができます。

### 1日の適正なエネルギー量(目安)の計算方法

適正な必要エネルギー量は身長、体重、身体活動量などを考慮して決定します。

$$\text{必要エネルギー量 (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times \text{身体活動量 (kcal/kg 標準体重)}$$

標準体重 (kg) = (身長 (m))<sup>2</sup> × 22

身体活動量 (kcal/kg 標準体重)

### 身体活動量

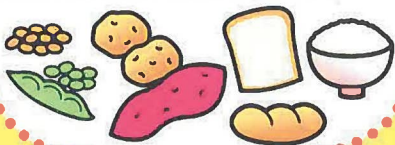
25~30	軽い労作 (デスクワークが多い職業など)
30~35	普通の労作 (立ち仕事が多い職業など)
35~	重い労作 (力仕事が多い職業など)

【例】身長 160cm なら標準体重は  $1.6(m) \times 1.6(m) \times 22 = 56.3kg$   
デスクワークが多い方なら 25~30 を掛けて、1,408~1,690kcal

## カラダのエネルギー 主食

(穀類、いも、豆)

主食となるご飯やいも類などの主要栄養素は炭水化物です。炭水化物は主にエネルギーになる糖質とエネルギーにならない食物繊維があり、糖質を摂取した後は血糖値が上昇します。よって適切な量をとることが大切です。過度な糖質制限は逆に栄養バランスを乱し、動脈硬化などの原因になります。



## 乳製品

(牛乳やヨーグルトなど)

牛乳や乳製品にはたんぱく質のほかに、骨をつくる元となるカルシウムが多く含まれています。ただし食べ過ぎると脂質のとり過ぎにつながります。



## 調味料

(みそ、みりん、砂糖など)

調味料は上手に使うことで、料理のバリエーションが増えたり食卓が豊かになったりします。しかし、ドレッシングのようにあぶらが含まれるものはエネルギー量が多いことがあります。また、しょうゆやみそなどには食塩も多く含まれ、糖尿病性腎症や高血圧の原因にもなります。だしや食材本来の味を生かし、うす味に仕上げることを心掛けましょう。

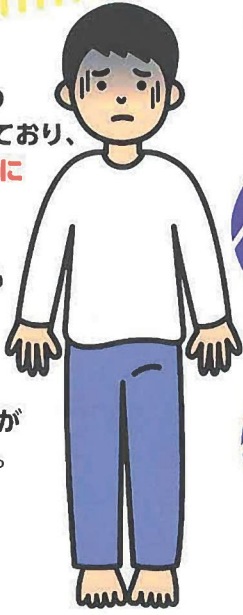


日本人の6人に1人!?

気付かぬうちに  
なっているかも!

日本では糖尿病の増加が問題となっており、今、日本人の6人に1人が糖尿病といわれています。その数は予備軍も含めると実に2,000万人にも上り、年間で1万5千人弱の方が亡くなっています。

糖尿病による年間医療費は1兆円を超えています。



わたしも  
糖尿病かも!?



覚えておきたい  
血糖値の基準

(空腹時血糖※)

正常型	糖尿病がない人	110mg/dL 未満
境界型	糖尿病予備軍と考えられる人	110~125mg/dL
糖尿病型	糖尿病が強く疑われる人	126mg/dL 以上

126mg/dL 以上で  
赤信号!

110mg/dL 以上も  
循環器疾患のリスク2倍!

糖尿病の診断基準は空腹時血糖で126mg/dL 以上ですが、110mg/dL を超えると循環器疾患のリスクが約2倍になるため、注意が必要です。

※空腹時血糖とは、朝何も食べていない時の血糖値を測定したものです。

## 糖尿病を防ぐ食事

### 肥満は糖尿病の天敵!

肥満は糖尿病の大きな原因。肥満の元となる脂肪や砂糖の多い高エネルギー食品の食べ過ぎには気を付けて、腹八分目の食事を心掛けましょう。



### 食物繊維を味方につける

野菜や海藻、きのこなどは食物繊維が豊富で血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。



### 飽和脂肪酸(特に動物性脂肪)は控えめに

飽和脂肪酸の多い生クリームやチョコレート、肉のあぶらなどのとり過ぎには要注意! 動脈硬化が進行しやすくなります。



### 食事のバランスを大切に

主食、主菜、副菜のそろった食事で、品目数も充実させましょう。



### 朝食、昼食、夕食を規則正しく

欠食や食事ごとの時間が空き過ぎると、次の食事が食べ過ぎ、早食いなどになり、血糖値の上昇の原因になります。



### ゆっくりよくかんで食べる

ゆっくりよくかんで食べることで、食べ物が消化しやすくなり血糖値の上昇を抑えることができます。



### 間食はほどほどに

間食の取り過ぎは高エネルギー摂取となり肥満の原因に。また、間食にとりがちな甘いお菓子やジュースなどは糖分が多く、血糖値を上昇させます。



### お酒の飲み過ぎも要注意!

お酒と糖尿病も深い関係にあります。肥満じゃないから大丈夫と思わずに。非肥満者でも飲酒者の糖尿病のリスクは、飲酒量が日本酒換算で1日2合以上の場合、非飲酒者に比べ約3倍といわれています。

ビール(5%)なら1日にロング缶1本まで!  
女性はさらにその半分まで!



# 糖尿病性腎症 予防のために

早めの  
対策が

1st  
ステップ  
です

負担も治療も  
軽いうちだと楽に！

## まずは生活の改善を！

血糖値が高めの状態あるいは糖尿病初期の段階は、生活習慣の改善だけで血糖値をコントロールできます。薬も不要で金銭的負担や時間の制約も少ないので、食事や運動などを見直すだけで効果をえられるチャンスです。この時点で生活習慣の改善にしっかりと取り組むことで、将来的な負担を大きく抑えることができます。



## 進行してきたら投薬治療

糖尿病が進行し、生活習慣の改善だけでは血糖値のコントロールが難しくなると、血糖を下げる薬を用いた治療に移ります。診察だけでなく、薬の費用も必要になるため、生活習慣の改善だけの治療に比べて2倍程度費用が必要となります。



費用負担  
2倍

## それでもダメなら インスリン注射

糖尿病がさらに悪化すると、インスリンそのものを注射で補充する治療が必要になります。この段階まで進んでしまうと、服薬だけでなく1日数回の注射をする手間がかかるほか、治療費も注射用品の分などが加わり投薬治療のみの段階のさらに2倍以上になることもあります。



費用負担  
さらに2倍

## Final ステップ 最終的には 人工透析の 可能性も…

糖尿病が進行して最も怖いのが、さまざまな合併症の発症です。特に、糖尿病腎症になってしまうと損なわれた腎臓の機能を補うために人工透析が必要になります。一度損なわれた腎臓の機能は回復しません。腎臓の移植をしない限りは生涯にわたって人工透析を続けなければならない、外出やさまざまな生活シーンで制限がかなり大きな負担となってしまいます。  
注)一般的なⅡ型糖尿病を例にしています



負担  
計り知れ  
ません

# 放置しないで 糖尿病!?



あなたの健康はあなたの手

こんな症状に身に覚えありませんか?



## 糖尿病の症状例

- 頻繁な排尿
- 過剰な喉の渇き
- 増加した食欲
- 急激な体重減少
- 疲労感
- 視覚の障害
- 傷が治りにくい

## 糖尿病(とうにょうびょう)

血液中のぶどう糖の濃度(血糖値)が正常よりも増加している状態。一般に、1デシリットル中160ミリグラム以上になると尿中にぶどう糖が出る。

これがいわゆる「糖尿病」



一つでも当てはまったら  
**糖尿病かも!**



糖尿病を放置すると、深刻な健康問題を引き起こす可能性があります。  
最悪の場合、生命に危険を及ぼす可能性も!

気になったら**近くのクリニックに相談しましょう!**

