

2月

糖尿病を予防しましょう！

糖尿病は誰もがかかると可能性がある身近な病気ですが、生活習慣を改善することで予防することができます。

■糖尿病とは■

糖尿病は、ブドウ糖を分解し、血糖値を下げるホルモンである「インスリン」の不足や作用低下によって、血糖値が上昇してしまう病気です。人の身体では、ご飯やパンなどの炭水化物を食べると胃や小腸で消化・吸収され、ブドウ糖となって血液中に入ります。そして通常は、血液中のブドウ糖の量（血糖値）が高くなると、すい臓から分泌されるインスリンの働きによってエネルギーに変わり、血糖値はちょうど良い範囲（約70～110mg/dl程度）にコントロールされます。

■血糖とは

①ごはん・パン・麺類（炭水化物）を食べて体に取り入れた糖質→ブドウ糖（筋肉や内臓を動かすエネルギー）に分解→腸から吸収→血液中に入る



糖尿病はインスリンの作用が不足して起こる病気

しかし、肥満、食べすぎや飲みすぎ、運動不足等によりインスリンの分泌や働きに障害が起こると糖尿病を発症します。また高血糖の状態が続くと、全身の血管が痛めつけられ、さまざまな合併症を引き起こしてしまいます。

■血糖値の基準値■

基準範囲*	要注意	異常	(単位 mg/dL)
99以下	100-125	126以上	

■HbA1cの基準値■

HbA1cは、過去1～2ヶ月の血糖の平均的な状態を反映するため、糖尿病のコントロールの状態がわかります。また、空腹時血糖(FPG)が126mg/dL以上かつHbA1c 6.5%以上なら糖尿病と判断されます。

基準範囲*	要注意	異常	(単位 %)
5.5以下	5.6-6.4	6.5以上	

■糖尿病の分類■

糖尿病は大きく分けるとⅠ型糖尿病、Ⅱ型糖尿病、妊娠糖尿病、その他（その他の特定の機序、疾患によるもの）の4種類に分類することができ、それぞれ発症原因や治療法が異なります。

1型糖尿病		2型糖尿病
若年に多い (ただし何歳でも発症する)	発症年齢	中高年に多い
急激に症状が現れて、糖尿病になることが多い	症状	症状が現れないこともあり、気が付かないうちに進行する
やせ型の方が多い	体型	肥満の方が多いが、やせ型の方もいる
膵臓でインスリンを作るβ細胞という細胞が壊れてしまうため、インスリンが膵臓からほとんど出なくなり、血糖値が高くなる	原因	生活習慣や遺伝的な影響により、インスリンが出にくくなったり、インスリンが効きにくくなったりして血糖値が高くなる
インスリンの注射	治療	食事療法・運動療法、飲み薬、場合によってはインスリンなどの注射を使う

引用：神奈川県 <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f533784/index.html>

日本人間ドック協会 <https://www.ningen-dock.jp/other/inspection>

国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター <https://dmic.ncgm.go.jp/general/about-dm/010/010/01.html>

■糖尿病の症状■

糖尿病が疑われる症状には、頻繁な喉の渇きや尿の回数が増えるといった症状があります。しかし、はっきりとした自覚症状は血糖値がかなり上がってからでないといく傾向があり、高血糖に気づかずに、治療をせずそのままにしておくと様々な合併症を引き起こします。

高血糖の状態が続くとどうなるの？

血糖値が高いと、**肥満**や**糖尿病**につながります。

高血糖や糖尿病の状態でも自覚症状は**ほとんど感じない**のですが、血液中に溢れたブドウ糖が全身の血管や細胞を傷つけ、さまざまな合併症を引き起こします。

これが糖尿病の怖いところです。

糖尿病の合併症 「しめじ」と「えのき」を覚えよう

し

神経の症状
手足のしびれ
こむら返り

め

目の症状
網膜症→失明

じ

腎臓の症状
腎症→透析



壊疽
足が腐る

え

脳卒中

の

**虚血性
心疾患
狭心症
心筋梗塞**

き

■糖尿病の予防法■

糖尿病予防には、日々の運動習慣・食事に気をつけることが重要になります。

◇運動

運動には、血液中のブドウ糖を消費して血糖値を下げる効果や、肥満を解消しつつ筋肉増加によってインスリンの働きを高める効果があります。一般的には、ややきつと感じるくらいの有酸素運動と、筋力を増強する筋力トレーニングが勧められています。



有酸素運動
ウォーキングや水泳などの全身運動を週に計150分以上、頻度は週に3回以上を目安に行う！



筋肉トレーニング
足や腰、背中などの大きな筋肉を中心に、全身の筋肉を使って週2~3回のトレーニング！

◇食事

適切なエネルギー量と
栄養バランスの取れた食事を

低GI食品を選ぶ



1日3食、朝食はしっかり、
夕食は控えめで

野菜を先に食べる

食べる順番は、食後の血糖値に影響を与えます。同じ食事内容でも、食べる順番を変えることで、食後の血糖値の上昇を抑える効果があったとの研究結果もでています。

①食物繊維

(野菜・海藻・きのこ)

- ・糖質の消化・吸収を遅らせる効果がある。
- ・インスリンを出す準備が始まる。

②たんぱく質・脂質

(肉・魚・卵・大豆)

- ・消化に時間がかかり、胃での滞留時間を長くする効果がある。結果的に小腸にたどり着く時間が遅らせ吸収を遅らせる。

炭水化物

- ・すぐに血糖値を上昇させる

栄養素は小腸より吸収され、血糖値が上昇します。そのため、①②の順番で食べることで血糖値の上昇をゆるやかにすることができます。

■低血糖について■

低血糖とは、血糖値が低下（70mg/dl以下など）することや、急な発汗やふるえ、意識障害といった低血糖症状が発生する状態をいいます。糖尿病の治療をされている方に起きやすい状態で、低血糖が疑われた際には、ブドウ糖の摂取や安静など早急な対応が必要となります。

血糖値は高くても低くてもダメなのね



保健師からの一言

食生活の改善！運動習慣の改善！というと、難しく感じるかもしれませんが。そこで、運動では、ながら運動をしてみる、食事では食べる順番を意識するなど負担感が少ないものから取り組んでみることをおすすめします。

引用：神奈川県 <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f533784/index.html>

香川県 <https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/yobou/tounyounavi/measure.html>

全国保険協会

https://www.kyoukaikenpo.or.jp/~media/Files/chiba/public_relations/mangasatousan/satousan13.pdf

国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター <https://dmic.ncgm.go.jp/general/about-dm/040/050/05.html>

適切なエネルギー量の計算方法

・標準体重 (kg)=身長 (m) × 身長 (m) × 22

・1日に必要なカロリー=標準体重 × 25~35 (活動量 低 25 中30 高35 で計算)