

健康バンザイ!

生活習慣病対策シリーズ①

糖尿病

糖尿病って?

食物に含まれる糖分はエネルギー源として大切な栄養素です。すい臓から分泌されるインスリンというホルモンは、糖をエネルギー源として細胞内に送り込みます。

インスリンが不足したり、働きが悪くなったりして、糖代謝のバランスが崩れ、糖が細胞に取り入れられず血液中にだぶつき、血糖値が常に高い状態が続くと糖尿病になります。糖尿病には大きく分けて2つのタイプがあります。

1型糖尿病：インスリンを分泌するすい臓のβ細胞の障害が原因でおこるタイプ。

2型糖尿病：インスリンの分泌量が少なかったり、抵抗性が高いと、インスリンが効果的に働かないために血糖値が高くなるタイプで、日本人の糖尿病の95%を占めています。

原因となる生活習慣

- 偏った食事
- 運動不足
- 不規則な生活
- 過飲酒
- 喫煙

その他の原因

- 遺伝
- ストレス過剰
- 過労
- 妊娠
- 病気

症状

- のどの渇き
- 頻尿
- からだがだるく疲れやすい
- 食べているのにやせる
- 皮膚がかゆい、化膿しやすい
- 手足のしびれ、神経痛など

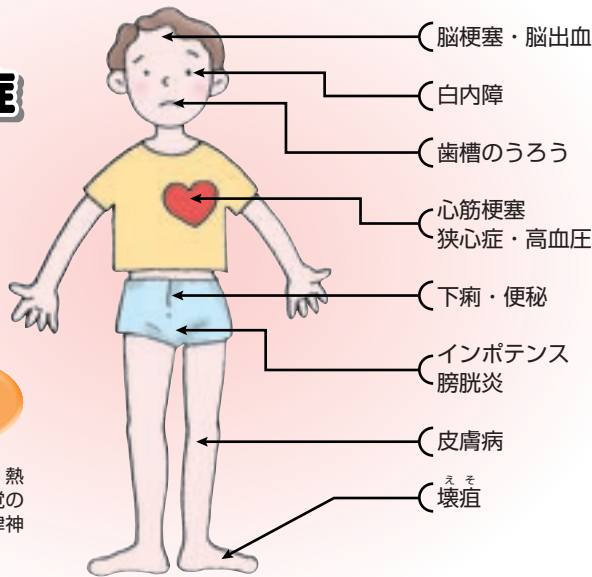
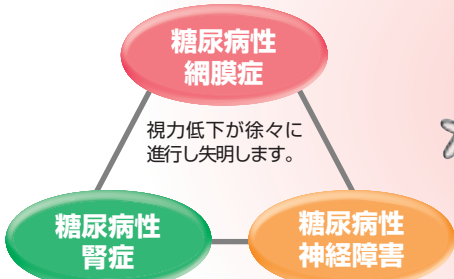
気づいた時には遅い!

※ 早期のうちには自覚症状はほとんどありません。このような症状があるときはかなり進行している可能性がありますので、すぐに専門医で受診しましょう。

糖尿病

高血糖が続くと合併症が起こります

糖尿病の3大合併症



監修
光洋機械工業(株)
産業医
加藤 光二 先生

将来予測

平成9年の糖尿病実態調査によると、糖尿病が強く疑われる人の数は690万人、可能性を否定できない人を含めると、1370万人と推計されています。現在の増加傾向がそのまま続けば、10年後の糖尿病患者は男性520万人、女性560万人の合計1080万人にのぼると考えられます。

「健康日本21」では、2010年には患者を約7%以上減少させ、約1000万人以下とするために、次頁のような目標値を打ち出しています。

糖尿病の診断基準

● **糖代謝値** (ブドウ糖を飲んだあとの採血で、血糖の変化とインスリンの分泌の様子を測定します)

空腹時血糖値	糖尿病型126mg/dl以上	正常値110mg/dl未満
OGTT2時間値	200mg/dl以上	140mg/dl未満
随時血糖値	200mg/dl以上	

境界型: 正常値にも糖尿病型にも属さないものを境界型とする。

(OGTTとは、経口ブドウ糖負荷試験のことです)

予防のポイント

糖尿病予防には、肥満防止、食生活・運動療法が必要です

肥満を予防

生活習慣病の元凶となるのが肥満。まずは、現在の体重と適正体重を知ることによって生活改善の第一歩を踏み出しましょう。

〈あなたの体格指数チェック〉

●BMI (Body Mass Index) …肥満、やせの判定基準

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

男性：26以上は太りすぎ 17.5未満はやせすぎ 女性：25以上は太りすぎ 17.0未満はやせすぎ

(現在、BMI 22 が日本人に適した標準とされています)

●適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

食生活

1日の総摂取エネルギー量が減っている一方で、動物性脂肪が増えているという日本人の食生活の変化が糖尿病の増加に大きく関係しています。食生活を改善することは、糖尿病だけでなく、その他の生活習慣病の予防にも有効といえます。

健康日本21の目標

過食、脂肪のとりすぎに注意し、質・量ともにバランスのとれた食生活を心がけましょう。

1日3食、規則正しく食事をとる

- 食事を抜くと空腹の反動で、その後の食事が過食になります。
- 夕食集中の食生活、就寝前の夜食は、肥満を助長します。

主食+主菜+副菜の献立で、バランスよく食べる

- 1日に30品目はとりましょう。
- 外食のメニューは和食を基本とし、1日1回にとどめましょう。
- めん類や丼物は糖質や脂肪が多く、塩分も取り過ぎになる傾向があります。単品で食べるのは控えましょう。

野菜を多くとりましょう

- 緑黄色野菜100g + 淡黄色野菜200g = 300gが1日の目安です。

腹八分目を心掛けましょう

- 食べ過ぎは禁物です。摂取エネルギー量の制限は忘れないようにしましょう。

砂糖・お菓子類は控える

- 清涼飲料・缶コーヒー、お菓子類などは砂糖が多く入っています。

アルコール類は原則として飲まない

- 飲酒する場合は、主治医に相談しましょう。

食物繊維を積極的にとりましょう

- 野菜、キノコ、海藻類のいずれかを毎食とりましょう。

食べた物をメモしてみる

- メモすることにより、食べた物のバランスやカロリーが見えてきます。

運動

運動により細胞への糖の取り込みが盛んになるため、血糖値が低下します。また、筋力や骨を強くし、動脈硬化の予防にもなります。

健康日本21の目標

ウォーキングなど適度の運動を習慣にしましょう。

日常生活における歩数の増加 目標値：男性9200歩、女性8300歩

●運動するときの注意

空腹時や食後すぐは避けましょう。

動きやすい服装で行い、膝や腰に負担がかからないように自分に合った靴を選びましょう。

準備運動を十分にし、無理はせずにマイペースで行いましょう。

有酸素運動を習慣にしましょう

有酸素運動…息が切れず、苦しくならず、最低10分以上続けて行う運動（ウォーキング、サイクリング、水泳、ジョギングなどです）

ウォーキングなら場所も選ばず気軽に始められ、体の負担も少なく最適です。まずは、15～20分ほど歩いてみましょう。1日に200kcal消費できるように体を動かしてみましょう。

※血糖コントロールの不良、合併症のある人は、積極的に運動を行わない方がよい人もあり、運動する前に主治医に相談してください。

その他、健康日本21の目標

年に1回は健康診断を受け、糖尿病の早期発見に努めましょう。

糖尿病の可能性ありといわれたら、放置せずに精密検査を受けましょう。

糖尿病と診断されたら、血糖コントロールと定期的な検査を欠かさず、合併症を防ぎましょう。