

糖尿病の怖さとその予防

■糖尿病について

糖尿病は、インスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働きが低下してしまうため、高血糖が慢性的に続く病気です。

<健診結果でみる糖尿病の傾向>

- 血液検査で空腹時血糖が 110 ~ 126mg/dl※以上
- ヘモグロビン A1c (HbA1c) が 6.5%※以上
- ※「基準値」の考え方は、実施機関などによって多少の幅があります。



健康診断結果が上に示す範囲にあると糖尿病の疑いがあり、精密検査が必要となります。

■糖尿病の種類

糖尿病には1型と2型の2種類があります。

1型はインスリン依存型とも呼ばれ、自己免疫疾患などが原因でインスリン分泌細胞が破壊されるもので、インスリンの自己注射が必要です。

一方で2型はインスリン非依存型と呼ばれ、遺伝的要因に過食や運動不足などの生活習慣が重なって発症します。その他の特定の疾患や機序(メカニズム)によるものや妊娠糖尿病がありますが、多くは2型であり、日本ではその疑いがある人(可能性を否定できない人を含む)は成人の6人に1人、約1870万人にのぼっています。

■糖尿病の怖さ

糖尿病で血液中の糖が高い状態が長く続くと徐々に血管が傷つき、合併症をおこします。糖尿病の合併症には大きく分けて「**細い血管が傷ついておこる病気**」と「**太い血管が傷ついておこる病気**」があります。代表的な合併症としてあげられる『**神経症**』『**網膜症**』『**腎症**』は「**細い血管が傷ついておこる病気**」です。「**太い血管が傷ついておこる病気**」には『**狭心症**』『**心筋梗塞**』『**脳梗塞**』などがあります。

<糖尿病性神経症>



手足のしびれや痛みを感じないなど様々な症状があります。他の病気に気付きにくく、重症化の結果、潰瘍・壊疽などから手足の切断となることもあります。

<糖尿病性網膜症>



眼の網膜に障害が起こり、最悪の場合失明します。

<糖尿病性腎症>



腎臓の機能が低下していき、悪化すれば1回3~4時間、週に2~3回の人工透析が必要になります。

糖尿病の怖さは、自覚症状のないままにこれらの重篤な合併症が進行することです。多少血糖値が高いくらいでは無症状の方がほとんどです。しかし、無症状でも血糖値が高い状態が続くと合併症が着実に発症・進行していきます。

「症状がないから大丈夫」のではなく、「症状が出てきた頃には、血糖値はかなり高くなっている」ということです。健康診断結果で高血糖と診断された方はきちんと受診してご自分の体の状態を把握しておくようにするとよいでしょう。

■糖尿病の予防のために

主に以下の二つが重要になります。

①血糖値が高くなるような食生活を控える。(食習慣)

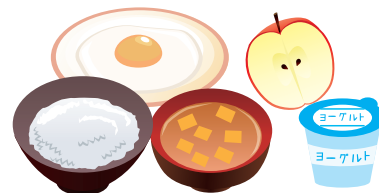
食べすぎ・飲みすぎ・間食・夜食を控えて、1日の食事量を必要な量以上を食べないようにすることが大切です。多くもなく少なくもない適正な食事量をとりましょう。(適正な食事量は年齢・性別・体格・体を動かす程度などによって異なります。)

そのうえで栄養素の過不足なく、バランスの良い食事をとることが糖尿病の予防と治療につながります。

バランスの良い食事例

朝食

主 食：ごはん(中盛)
副 菜：かぼちゃのみそ汁
主 菜：目玉焼き(1つ)
牛乳・乳製品：ヨーグルト1パック
果 物：リンゴ(半分)



昼食

主 食：ごはん(並盛)
副 菜：いろいろ野菜のいためなます(小皿)
主菜+副菜：魚の竜田揚げ, こふき芋添え(小皿)
牛乳・乳製品：牛乳(200ml)
果 物：みかん(1個)



夕食

主 食：ごはん(並盛)
副 菜：レタスと胡瓜のサラダ(小鉢)
主菜+副菜：豚肉の生姜焼き炒め(1人前より少なめ)
キャベツ添え
わかめとかいわれ大根のスープ



参考資料：バランスのとれた、一日の食事例：農林水産省 (https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/about/case.html)

②血糖値が上がりにくい体に改善し維持する。(運動習慣)

血糖値が上がりにくい体とは、血糖を効率よく利用できる体と言い換えることもできます。血糖は体のエネルギー源で、インスリンによりエネルギーとして使えるようになります。このインスリンを働きやすくすることで血糖値が高くなりにくくなっていきます。

インスリンの効果を高め血糖値を下げるには**有酸素運動**と、**筋力トレーニング**が効果的です。最近の研究では、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることによって、より良い治療効果が生まれることが明らかとなりました。

今まで習慣がなかったのに、激しい運動を急に始めると、思わぬ体の不調が生じます。ストレッチや準備体操を十分に行い、最初は軽い運動から、少しずつ強度をあげていきましょう。

有酸素運動

ウォーキング、ジョギング、水泳などの全身運動

筋力トレーニング

足腰背中の大きな筋肉を使った運動



例：ウォーキング
1日2回。1回15～30分
1日1万歩程度を目安に



例：椅子立ち座り
週に2,3回。
1セット10回を2～3セット

参考資料：国立国際医療研究センター糖尿病情報センター (<http://dmic.ncgm.go.jp/general/about-dm/040/040/03.html>)