

# 健康・生きがいつくり推進

## 第13号

### 糖尿病を知って、伸ばそう健康寿命！ ～今日から始められる糖尿病予防～

#### 1. 糖尿病の現状

厚生労働省の「患者調査」によると、糖尿病の患者数は316万6,000人となり(2015年)、前回(2011年)調査の270万から46万6,000人増えて、過去最高となりました。そして、世界の糖尿病人口のランキングで、日本は第9位です。また、健診で血糖値が高く「要治療」と判定されたにもかかわらず、医療機関で受診や治療を受けていない人の割合が約4割にのぼり、30歳代では約6割に達することが、健康日本21推進フォーラム(理事長:高久史磨・自治医科大学学長)の調査で分かりました。糖尿病は放置すると、神経障害や腎症、網膜症などの合併症を引き起こします。そのため、糖尿病の発症を予防、合併症を防ぐための取り組みが重要となります。

#### 2. 糖尿病ってどんな病気？

私たちの体の中では、インスリンというホルモンが働き、血糖値を調節しています。糖尿病とは、このインスリンが出にくくなったり、働きが悪くなったりすることで血糖値の調節が難しくなる病気です。

#### 3. 症状・合併症

高血糖による主な症状として、

☆とてものどが渇く

☆水分をたくさんとる

☆尿の回数が増え、量も多い

☆尿が泡立ち、消えにくい

☆食欲があり、いくらでも食べられる

☆食べても食べてもやせる

☆体がだるい

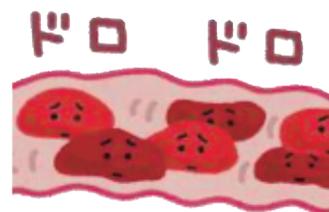
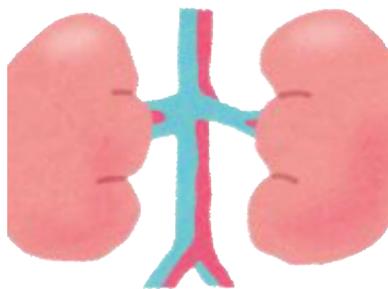
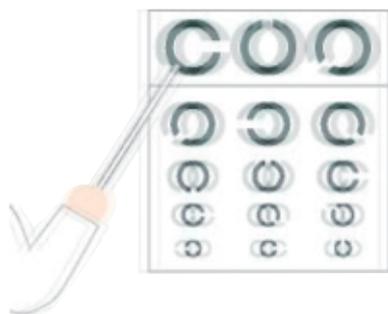
など



発症初期は、自覚症状が現れないことが多いです。上記のような症状は、病気が進んでから出てきます。高血糖の状態が長く続くと、体の細い血管の血流が悪くなり、特に細い血管が集中しているところに合併症が起こります。

主な合併症として、

- ① 網膜症（目に起こる合併症）・・・目のかすみ、視力障害、眼底出血による突然の視力低下などが起こり、放置すれば失明することもあります。
- ② 腎症（腎臓に起こる合併症）・・・腎臓は、血液をろ過して体に不要な老廃物を尿として排泄します。その機能が障害されると、体外に老廃物を出すことができなくなり、血液透析が必要となる可能性もあります。
- ③ 神経障害（神経に起こる合併症）・・・細い血管が障害されて血流が悪くなると、神経細胞への血液の供給が途絶えてしまうため、自律神経にも障害が起こります。その場合、発汗異常、立ちくらみ、便通異常、膀胱障害、勃起障害などの症状も現れます。痛みも感じにくくなっているため、ちょっとした足の傷や、ヤケドに気づかず、感染や壊疽（えそ）となり、足を切断することもあります。



また、高血糖の状態が長く続くと、太い血管にも影響し、動脈硬化が進み狭心症や心筋梗塞などを起こすこともあります。

## 4. 予防方法

糖尿病は、生活習慣を改善することが大切です。どのようなことに気をつけていけばよいか、今から何ができるのか確認していきましょう。

### ◎運動

運動をすることで血液中のブドウ糖を消費し、血糖値を下げるすることができます。適度な運動は糖尿病の予防以外にも健康に役立ちます。運動にはいろいろな種類や方法があります。とはいっても、今まで運動習慣がなかった人にとってはなかなか大変なものです。運動のポイントについて一緒に確認していきましょう。



## 運動のポイント!

☆毎日しなくても大丈夫です。日常生活内に取り入れて、少しでもあいた時間に運動することがオススメです。

公園やプールでなくても家の中や仕事の合間にできる運動をしましょう。

(例:スクワット、ラジオ体操、ダンベル体操、エレベーターは使わずに階段を使う等)

☆週に3日~5日、食後1~2時間後に行うのが効果的です。

☆運動は、血糖値が下がるだけではなく全身に対してよい効果があることを認識しましょう。

☆長続きができるように、工夫をしましょう。目標を立てて記録をつける、家族・友人・愛犬などの仲間を作る、自分にごほうびを与えるなどやる気がアップする方法を見つけましょう。

<運動にはこのような効果もあります>

骨粗鬆症の予防



よく眠ることができる



筋力低下の予防



血圧や体重のコントロール



## ◎食事

食後の高血糖は食事で十分予防・改善できます。食生活の基本は「食べ過ぎないこと」です。

今まで続けてきた食生活を改めて振り返ってみましょう。

### 血糖値を抑えるのに有効な食べ物

野菜や海藻などに豊富に含まれる食物繊維は、糖の吸収を緩やかにし、血糖上昇を抑えてくれます。きのこ類や海藻とあわせて1日350gの野菜(緑黄色野菜120g以上)を摂ることを目標にしましょう。

食物繊維が多い食品  
(血糖値の上昇を抑える)



わかめ



こんにゃく



きのこ類



ひじき



玄米



ごぼう など

### 血糖値を上げやすい食べ物

ケーキや菓子類、ジュースなどには体に吸収されやすい糖が多く含まれています。血糖値が急激に上昇し、体脂肪の蓄積にもつながります。

また、野菜の中でも芋類やかぼちゃなどには糖が比較的多く含まれているため、食べ過ぎると血糖値の上昇につながります。

吸収されやすい糖  
を多く含む食品



ケーキ



菓子パン



和菓子



チョコレート



あめ



ジュース

取り過ぎに注意  
が必要な食品



じゃがいも



かぼちゃ



やまいも



とうもろこし

## 食べ過ぎを防ぐポイント

### 主食・主菜・副菜を揃える



自然に食事のバランスがとれ、満足感が得られます。たんぱく質を多く含む食品は脂質も多く含んでいるので食べ過ぎには注意しましょう。

### ゆっくり噛んで食べる



よく噛むと血糖値が上がりにくくなります。一口食べるごとに箸を置き、ゆっくりと食べましょう。

### まずは野菜・海藻から



食物繊維の多い野菜や海藻は糖の吸収を緩やかにします。ゆっくりよく噛むことで効果が高まります。1食100gを目標に食べましょう。

### 盛り付けは1人前ずつ



大皿に盛り付けるとどのくらい食べたかわかりにくく、つい食べ過ぎてしまいます。食事は1人前ずつ盛り付けましょう。

### 調味料は「付ける」



調味料は料理に直接かけず、小皿にとってつけるようにすることで塩分や油分の摂り過ぎを防げます。

### 三食規則正しく食べる



欠食・まとめ食いはインスリン分泌に負担をかけます。できるだけ三食均等に食べましょう。間食を食べるなら果物や牛乳がおすすめです。

### 「ながら食べ」はしない



テレビなどを見ながら食べるとどのくらい食べたかわかりにくく、余分なカロリーを摂取しがちです。食事のときは食べることに集中します。

### 腹八分目におさえる



多く食べると糖の取り込み量が増え、その分インスリンが必要とされます。

### アルコールに注意



アルコールは、血糖値を上昇させたり食欲を増進させる働きがあります。飲み過ぎないように気をつけましょう。