

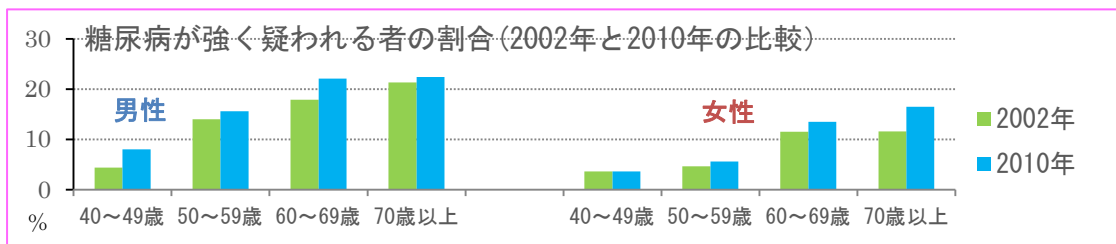
### ● 増えている糖尿病

糖尿病とは、血糖値の高い状態が続き、全身のさまざまな臓器に影響が起こる病気です。糖尿病と診断されたときには、たとえ何も症状を感じなくても、さまざまな合併症を防ぐために、治療に取り組むことがとても大切です。

米やパンなどに多く含まれる糖質(炭水化物)は、小腸でブドウ糖に分解されて、血液の中に吸収されます。また、タンパク質や脂肪などの栄養分も分解されて、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)を高めます。この血糖値は、体の中の「インスリン」というホルモンの作用で、ほぼ一定の値に保たれています。この血糖を調節する仕組みがうまく働かなくなり、血糖値が高い状態(高血糖状態)が続くようになってしまうのが糖尿病です。

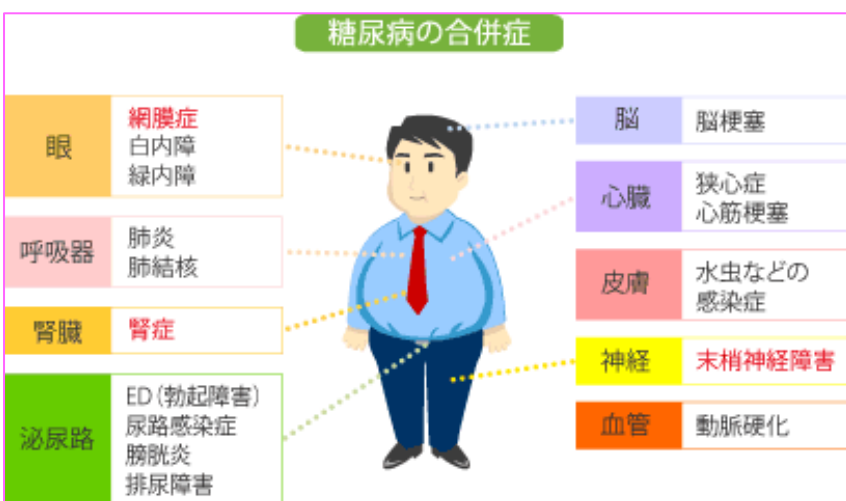
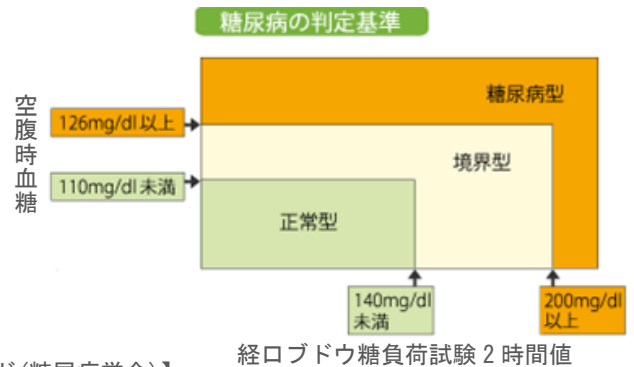


【2010年国民健康・栄養調査(厚生労働省)】



### ● 健康診断で合併症を防ごう

糖尿病の診断は、空腹時の血糖値と経口ブドウ糖負荷試験(OGTT)の負荷後2時間値で判定されます。健診では空腹時血糖に加え、HbA1cという血糖値の推移をみる検査があります。糖尿病と診断される前に定期的な健康診断で糖尿病になっていないかのチェックが必要です。健康診断で**空腹時血糖 100 mg/dl以上、HbA1c5.5 以上から注意**が必要です。【糖尿病治療ガイド(糖尿病学会)】



糖尿病の怖さは、さまざまな合併症を引き起こすところにあります。なかでも、**網膜症、腎症(じんしょう)、末梢神経障害**は、三大合併症と呼ばれています。糖尿病が原因の網膜症は成人の失明原因の第1位、腎症は人工透析の原因の第1位です。また、神経障害にかかると、壊疽(えそ)を起こし、足を切断しなければならないこともあります。

## ●糖尿病にならないために・・・

糖尿病にならないためには食事・運動について心掛けることが大切です！できることから少しずつ取り組んでいきましょう！

### 《食事編》

#### ・糖質過多にならないよう注意！

何を、どのくらい、どのように食べるかによって、血糖値の上がり方は変わってきます。体作りと生命維持に欠かせない3大栄養素「糖質」「たんぱく質」「脂質」のうち、食後の血糖値を上げやすいのは糖質です。

#### ・食べ方や食べ合わせを工夫する！

よくかむと、インスリンの適切な分泌を促すホルモン「GLP-1」が増えるという報告があります。また、いきなり糖質たっぷりの主食からではなく、野菜や海藻を先に食べる食べ方「ベジタブルファースト」がおすすめです。多く含まれる食物繊維の作用によって、後から食べる主食の糖質がゆっくりと吸収されます。食材の組み合わせにも工夫を。ご飯には、納豆やチーズ、乳製品など高たんぱく食材のおかずや、消化吸収を遅らせる働きのある酢の物を組み合わせると、血糖値の急上昇が抑えられます。

#### ・欠食はやめましょう

欠食すると次の食事で血糖値が上がりやすくなります。また、食べてすぐ寝てしまうと血糖値はなかなか下がらず、使われなかったエネルギーが脂肪として蓄えられ、肥満の原因にもなるので要注意。

### 《運動編》

#### ・1日20分以上よく歩く、こまめに動くことだけでも有効

おすすめは食後に散歩などの軽い運動を行うことです。血液中の糖が筋肉へ運ばれ、エネルギーとなって使われるので血糖値が下がります。朝食後に掃除をする、昼食は少し遠めの店まで歩いて行ってとる、夕食後に犬の散歩をするなど、取り組みやすいことから始めましょう。

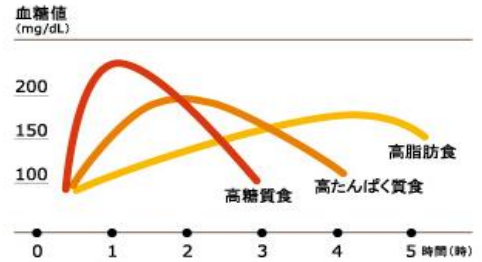
## ●糖尿病と診断されたら

### ・大切なのはやっぱり食事・運動！必要に応じて薬と上手に付き合しましょう

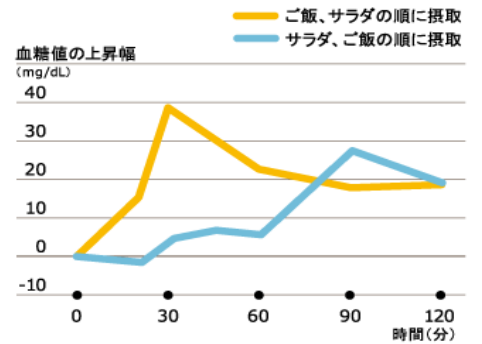


糖尿病は「放っておいたら良くなった」などということはありませんし、治療を先延ばしにすればするほど、合併症のリスクが高まることがわかっています。治療は、食事療法や運動療法、生活改善を基本とし、状況に応じて適切な薬剤を組み合わせで行います。きちんと治療を続けていけば、合併症を起こすことなく、快適な生活を送れます。

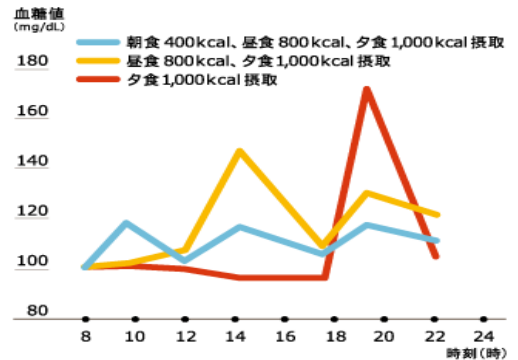
血糖値を上げやすいのは糖質>たんぱく質>脂質



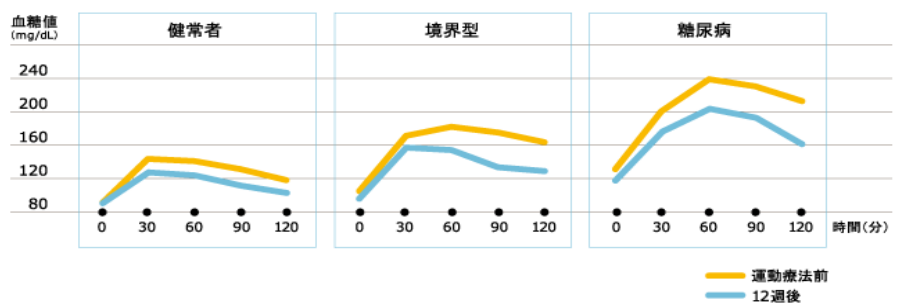
野菜→ご飯の順に食べれば血糖値は上がりにくい



欠食は食後高血糖のもと



運動習慣によって高血糖が起こりにくい体になる



バックナンバーはホームページよりダウンロードできます。

定期購読を希望される方や内容についてのご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。