

他人事ではない！
身近な糖尿病のお話

「糖尿病ってどんな病気？」

「糖尿病…」テレビで聞いたことがある。「なんとなく知っている」という人も多くいらっしゃると思います。みなさんはどのようなイメージをお持ちでしょうか。「甘いものや好きなものが食べられなくなる」「薬を飲まなければいけない」と様々でしょうか。

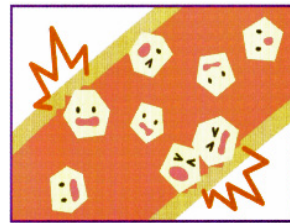
糖尿病とは、インスリンがうまく働かなくなり、食事から摂取したブドウ糖が細胞に取り込みにくくなるため、血液中にあるブドウ糖の濃度が高くなり、高血糖の状態が続くことをいいます。

では、高血糖が続くと、どうして体に悪いのでしょうか？

高血糖が危険なワケ

血液中にブドウ糖が多い状態が続いてしまうと、血液の流れが悪くなったり、血管が詰まりやすくなるため、必要な酸素や栄養が全身に回りにくくなります。そのため、血液中にブドウ糖が溢れているにも関わらず、身体はエネルギー不足の状態になってしまい、細胞や臓器にダメージを与えてしまうことになりま。また、ブドウ糖が血管を傷つけ、血管が固くなってしま。ま。ま。ま。

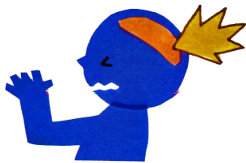
これらの身体の変化が長期間続くことにより、更に危険な合併症を引き起こすこともありま。ま。ま。



糖尿病が引き起こす
たくさんの合併症

血管は身体中にたくさんあり、血管が傷つくことで様々な合併症を引き起こします。代表的なものとして、網膜症、腎臓神経障害が3大合併症といわれています。しかし、それ以外にも脳梗塞や心筋梗塞、認知症等の数多くの重大な病気を引き起こす原因にもなります。

しかし、糖尿病やその合併症は、自覚症状がないまま徐々に進行していき、気がついたときには悪化しており、日常生活に大きく影響を与えることも少なくありません。

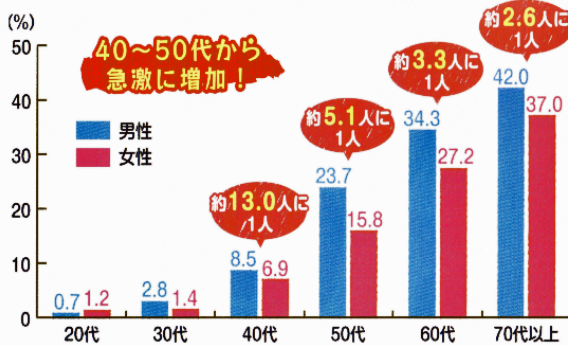


現在の日本では…

みなさん、自分は大丈夫！と思っていないませんか？

平成28年の厚生労働省の調査によると、糖尿病と糖尿病予備軍（糖尿病が強く疑われる人、糖尿病の可能性を否定できない人）の人数の合計は20歳以上の4人に1人と推定されています。特に40〜50歳代からは急激に増加しています。

糖尿病・糖尿病予備群の性別・年齢別割合



そんな身近な糖尿病を予防・早期発見していくためにはどうしたらいいのでしょうか。

糖尿病を予防・

早期発見しよう！

自覚症状の現れにくい糖尿病

●● 血糖値が気になる方はここをチェック！ ●●

検査項目	内容	基準値
HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)	過去1〜2か月の血糖の状態を反映します	5.5%以下
空腹時血糖	空腹時(食後10時間以上)の血液中のブドウ糖の濃度を測定します	99mg/dl以下
随時血糖 (食後3.5〜10時間未満)	HbA1cや空腹時血糖を測定できなかった場合に測定します	99mg/dl以下
尿糖	尿のブドウ糖の濃度を測定します	陰性(ー)

糖尿病を予防・改善するために
糖尿病を予防・改善していく
ためには、生活習慣を整え、適

を早く見つけるためには、健診で自分の身体の状態を確認することが大切です。
健診では色々な項目の検査ができますが、高血糖や糖尿病が気になる時は特に左表の4項目を確認してみましょう。

切な食事や定期的な運動が大切になります。今までの生活習慣を変えていくのはとても難しいですよ。そこで、日常生活の中で簡単に取り入れられそうなものをご紹介します。

＊食事＊

- ごはん編
- 単品メニューより定食を選んでバランスの良い食事を心がけよう
- 1日3食なるべく決まった時間に食べよう
- 食べる順番を工夫しよう

- 最初に野菜やキノコ、海藻等の食物繊維を多く含むものから食べると血糖値の上昇が緩やかに！

＊おやつ編＊

- ゆっくり味わいながら食べよう
- 活動量の多い時間に食べ、寝る前は控えよう
- 買ったものをそのまま、小分けになっているものを選ぶよう

＊運動＊

- 歩くときは腕を振って大腿に背筋を伸ばして姿勢よく！
- 家事で身体を大きく動かしてみよう
- 身体を動かすのは食後30〜60分以降が効果的！

塵も積もれば山となる！
できることから少しずつ
やってみましょう！