

# 血糖値が高いと言われたら

# 糖尿病

厚生労働省の調査によると、糖尿病患者は、その予備群を含め約2,050万人と言われ、成人の5人に1人となっています。中でも40歳から74歳の中高年にいたっては3人に1人という結果がでています。それに関わらず「糖尿病が強く疑われる人」の中で現在治療を受けている人は約半分。自覚症状がないので、「真の怖さ」が分かっておらず、放置している人が多いのです。

糖尿病は初期の症状であれば十分治る可能性があります。合併症を併発して手遅れになる前に生活習慣の改善に努めましょう。

## ●気をつけたい検査結果

空腹時血糖 【保健指導判定値】 100mg/dl以上

HbA1c 【保健指導判定値】 5.6%以上

尿糖 【保健指導判定値】 陽性(+)

## 糖尿病とは

糖尿病は、それ自体では大した症状もなく放置されやすい病気です。糖尿病による合併症の症状が出た場合、すでに20年近く前から糖尿病であった計算となり、本人は「糖尿の気がある」程度しか理解していないことが多いのです。症状のあいまいさから、「まあ、いいか」という考えで

20年近く放置してしまうのが糖尿病の恐ろしいところ。しかし、体の中は悪化し続けており、眼や腎臓などに合併症の症状が出る末期の状態では治療も困難で、失明や腎不全などの危険があります。糖尿病は、それ自体では大した症状もなく放置されやすい病気です。

## 日本人は糖尿病になりやすい

体内で唯一血糖値を下げるホルモンである「インスリン」は、血中のブドウ糖をエネルギー源として活用したり、肝臓や脂肪細胞に蓄えたりします。

そのインスリンの分泌量が、私たち日本人は欧米人に比べて1/2～1/3程度少ない人種なのです。加えて、ここ数十年で急激に進んだ「食生活の欧米化」により糖尿病が激増しています。

「運動不足」、「食べ過ぎ」、「飲み過ぎ」、「ストレス」など、現代の日本人の生活習慣は「糖尿病になるための環境」とも言えます。

遺伝的要素もありますが、遺伝するのはあくまでも「なりやすい」という体質です。そこに食生活などの環境的な要素が加わることで始めて糖尿病が発症するのです。

## 糖尿病の3大合併症



## 糖尿病予防のポイント

### 病気である自覚をもつ

無自覚な糖尿病だからこそ、「今、自分は病気だ」と自覚し、予防・治療のスタートラインに立つ意識を持つことが大切です。

### ●自分の体をチェックする

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

$$\text{1日の標準摂取エネルギー (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times \text{身体活動量 (kcal)}$$

※身体活動量:デスクワーク・主婦=25kcal 立ち仕事が多い人=30kcal 肉体労働や重労働の人=35kcal



### 寝る前に食べない

就寝時は昼間に比べ、エネルギー消費量が断然落ちます。そこでカロリーを摂ってしまっただけでは食生活の改善や運動不足解消などを行っていても効果が台無しになってしまいます。肥満防止のために寝る前の食事や夜食は避けましょう。

### 正しい食習慣をもつ

#### ●食生活のチェック

1日の食事内容をチェックすることで、食生活の問題点を把握できます。

#### ●規則正しい食事

不規則な食事は血糖値を乱れやすくします。1日の食事は朝、昼、夕食と3食にし、できるだけ同じ時間に食べましょう。

#### ●量と内容の目安

主菜	1日の摂取カロリーの1/4
副菜	1日350g、100kcal弱
主食	1日の摂取カロリーの1/2
果物	1日1種類160kcal
牛乳・乳製品	1日1種類200g

これらが1日分の目安となり、3等分すると1食分に相当します。

### 運動は無理をしない

#### ●適度な有酸素運動を

マラソンやジョギングなどそれなりの意気込みを必要とする運動でなく、気軽にできるウォーキングなどがおすすめ。「会話をしながらできるが、歌を歌うほどの余裕はない」くらいの有酸素運動がおすすめです。

#### ●1日20分を目安に

糖尿病のリスクとなる脂肪を減少させるには、20分以上の運動が効果的。週に3~5回ほど、血糖値が高くなる食後1~2時間後がベストタイミングです。

