

健康一口メモ

～糖尿病を防ぐ生活～

現在、日本に糖尿病の人は740万人いるとされています。日本人は体質的に糖尿病になりやすい遺伝子を持っていますが、食生活の変化から現在も糖尿病の患者数は増え続けています。

1. 血糖とは・・・

血糖 = 血液の中のブドウ糖

細胞が生きていくためのエネルギー源。

私たちの体を作っている細胞が生きていくためには、エネルギー源となるブドウ糖が必要です。食事をすると炭水化物などが消化吸収されてブドウ糖となり、血液に入ります。血糖とは、この血液の中に入ったブドウ糖のことをいい、その量を血糖値とよびます。

血糖値 = 血液の中のブドウ糖の量

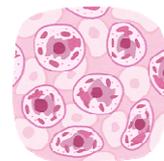
血糖値は健康な人でも食事前後で変化します。血液の中に血糖が入り、血糖値が高くなると「インスリン」というホルモンがすい臓から分泌されます。インスリンの働きにより、ブドウ糖が身体の中へ届けられ、エネルギー源として利用されます。



食事をする



血糖が上がり、すい臓から
インスリンが分泌される



ブドウ糖が体の中の細胞
に届き、エネルギー源となる

血糖値が高い（高血糖） = 血糖値が高いまま下がらない状態

食後いったん上がった血糖値は時間とともに下がりますが、高いままでなかなか下がらない状態を血糖が高い（高血糖）とよびます。

血糖値が低い（低血糖） = 血糖値が必要以上に下がりすぎている状態

空腹などで必要以上に血糖値が下がりすぎている状態を言います。血糖が低くなると、すい臓から「グルカゴン」というホルモンなどが働き肝臓などに蓄えられたグリコーゲンをブドウ糖に分解させ、エネルギーとして使い、血糖値を正常に戻します。

<血糖値の区分>

		空腹時血糖 (mg/dl)	HbA1c (NGSP) (%)
異常 ↑ 正常	※1 受診勧奨判定値を超えるレベル	126～	6.5～
	※2 保健指導判定値を超えるレベル	100～125	5.6～6.4
	基準範囲内	～99	～5.5

血糖の判断基準として使われるのが「血糖値」と、赤血球のヘモグロビンがどれくらいのブドウ糖とくっついているかを示す「HbA1c」です。判断の区分は上記の表の通りです。

※1 受診勧奨判定値:医療機関の受診が必要かどうかを判定するための値

※2 特定保健指導判定値:特定保健指導の利用が必要かどうかを判定するための値

2. 糖尿病とは・・・

様々な原因ですい臓の働きが悪くなると、インスリンの働きが悪くなったり、インスリンの分泌量が不足してしまい、血糖値が高くなります。血糖値の高い状態が続くのが、糖尿病です。

**糖尿病 = インスリンの働きが悪くなる、または不足し、
血糖値が高い状態が続く。**

血液中の血糖値が高い状態が続くと血液中のタンパク質の糖化反応が進み、さまざまな合併症を招きます。(糖化反応は老化の原因に大きく関わっているといわれています。)

主な合併症は

○ 細い血管が傷ついて起こる病気

糖尿病性神経障害

手足のしびれや感覚が鈍くなるなどの症状が起こる



糖尿病性腎症

腎臓の働きが悪くなる



糖尿病性網膜症

目の中の血管が傷ついて視力が落ちる



三大合併症

○ 太い血管が傷ついて起こる病気

脳卒中・心筋梗塞等

糖尿病の予備軍や初期の段階は症状が出ません。それは、すい臓は働きが悪くなくても音を上げずに働き続ける臓器だからです。糖尿病が発症した段階で、すい臓の働きは正常の約半分の働きになっているといわれています。

そのため、健診等で高血糖を指摘されたら、早めに改善が必要です。

3. 血糖値が高くなる原因

血糖値が高くなる原因の主なものは以下のものです。現在増加している2型糖尿病は肥満や食べすぎ、運動不足などの生活習慣が主な原因です。

- 遺伝的な要因
- 肥満(特に内臓脂肪型肥満)
- 食べすぎ・飲みすぎ
- 運動不足
- ストレス
- 病気によるもの(1型糖尿病、すい臓の病気など)



これらが原因で

- ・インスリンの働きが悪くなる
- ・インスリンの分泌が減る
- ・血液中にブドウ糖が多く供給されてしまう

3. 糖尿病を防ぐ生活

次のような生活習慣はインスリンの働きを悪くする、血液中のブドウ糖が高くなりすぎることを防ぎます。

肥満の解消



体重を5~10%減らすことを目標にしましょう。

腹八分目

食べ過ぎると血液中にブドウ糖が多く供給されてしまいます。腹八分目に食べましょう。

少しでも運動を



運動は血液中のブドウ糖を使います。また、細胞がブドウ糖をエネルギーに変える能力も高めるため、インスリン量を節約できます。散歩から少しずつ始めましょう

野菜を積極的に摂る



野菜に含まれる食物繊維は血糖の急速な上昇を防ぎます。食事は野菜から食べる習慣を。

ストレス解消

ストレスに対応するために分泌されるホルモンの働きでインスリンの働きを弱めるといわれています。ストレスは上手に解消を。

禁煙



喫煙は交感神経の働きを高め、血糖値が上がります。インスリンの働きも悪くなるといわれています。

健康診断

糖尿病の初期は自覚症状がないため、健診が大切です。