

【特集】おむらんちゃんが 専門医に聞く！ 糖尿病の予防と治療

■国保けんこう課
(内線140)

「糖尿病」って、どんな病気？

糖尿病は、^{すいぞう}膵臓から分泌される、血糖を下げる働きのある「インスリン」というホルモンが効きにくい、もしくは、分泌が低下しているため、血液中のブドウ糖が増えすぎて、**高血糖が継続する病気**です。
高血糖が長期間継続すると、さまざまな**合併症**を引き起こします。

①早朝空腹時血糖値126mg/dL以上、②75g経口ブドウ糖負荷試験で2時間値200mg/dL以上、③随時血糖値200mg/dL以上、④HbA1c6.5%以上の**いずれかが確認された場合は、「糖尿病型」と判定**されます。

※糖尿病には、「1型糖尿病」と「2型糖尿病」があります。今号では、糖尿病の中で多くみられ、肥満・運動不足・ストレスなどの生活習慣がきっかけで発症する「2型糖尿病」を取り上げています。

Q 糖尿病になると、どんな症状が出るの？

A 症状が出ないことがほとんどですが、かなり進行すると、**のどが渇く、水分をたくさん摂取するようになる、尿量が多くなる、体重が減る、倦怠感などの症状**が出ます。

Q 糖尿病の原因は？

A インスリンの分泌低下やインスリン抵抗性を引き起こす複数の「**遺伝因子**」に、**過食(特に高脂肪食)や運動不足**などの生活習慣と、その結果としての**肥満**が「**環境因子**」として加わり、糖尿病を発症します。

Q 糖尿病の治療方法は？

A **食事療法、運動療法、薬物療法**があります。
通常、まず、食事療法と運動療法で血糖値の改善を図ります。それでも改善がみられない場合には、薬物療法を追加していきます。

Q 合併症にはどのような病気があるの？

A 神経障害(足のしびれなど)、網膜症(視力障害)、腎症(腎機能障害が進行すると透析が必要になることもある)、や冠動脈疾患(狭心症や心筋梗塞)、脳血管障害(脳出血や脳梗塞)、末梢動脈疾患(閉塞性動脈硬化症)、歯周病など、**全身にわたりさまざまな合併症**があります。

Q 糖尿病に効果的な食事は？

A

- ①腹八分目にする。
- ②食材の種類をできるだけ多くする。
- ③動物性脂肪は控えめにする。
- ④食物繊維が豊富な食材(野菜、海藻、キノコなど)を摂る。
- ⑤朝食・昼食・夕食を規則正しく食べる。
- ⑥ゆっくり、よく噛んで食べる。
- ⑦単純糖質を多く含む食品(お菓子や清涼飲料水など)の間食を避ける。



池岡 俊幸 先生
長崎医療センター 内分泌・代謝内科 医長
糖尿病学会専門医・指導医

糖尿病なんて、自分には関係ない？

7人に1人が糖尿病に！ (予備軍含む)

Q 糖尿病を予防するには？

A まず、自身の血糖値を知ること。つまり、毎年、健康診断を受けることが大切です。早い段階で糖尿病を見つけて治療することができれば、合併症の発症を予防することが可能です。健康診断で異常が見つかった場合は、放置せずに受診しましょう。適切な食事・運動・睡眠、肥満の予防・是正により、糖尿病の発症を予防することができます。保健指導を受けたり、生活習慣を見直すことも大切です。

Q 食事のポイントは？

A 食物繊維を多く含む野菜などを先に食べることで、食後血糖の上昇を抑制し、HbA1c(過去1~2カ月間の平均血糖値)を低下させ、体重も減少させるとの報告があります。野菜に限らず、タンパク質などの主菜を先に摂取し、その後に主食の炭水化物を食べると、食後の血糖上昇が抑制されます。

血液5リットルの中に、これだけの砂糖が含まれているんだって！



〈イメージ〉

糖尿病でない人

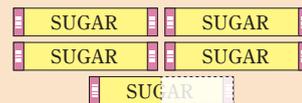
(例) 平均血糖±血糖変動
100±9



スティックシュガー3g×1.6本分

糖尿病患者

(例) 平均血糖±血糖変動
263±19



スティックシュガー3g×4.5本分

出典:糖尿病ケア2019 vol.16 no.7(P.7)

11月14日は「世界糖尿病デー」



11月1日(日)~11月15日(日)の期間中、大村公園の板敷櫓を、糖尿病啓発のシンボルカラーである、青色にライトアップします。

これをきっかけに、自分や家族の健康のため、食事や運動について考えてみましょう。

【参考図書】

- ①日本糖尿病学会,糖尿病治療ガイド 2020-2021,文光堂
- ②日本糖尿病学会,糖尿病診療ガイドライン 2019,南江堂
- ③糖尿病教室Q&A,金沢医科大学出版局

Q 運動療法はどのように行うの？

- A**
- ①**有酸素運動**(ウォーキング、ジョギング、水泳など)を、「楽である」または「ややきつい」と感じる強度で、週に150分かそれ以上、運動をしない日が2日間以上続かないように行いましょう。
 - ②**レジスタンス運動**(筋力トレーニングなど)を、連続しない日程で週に2~3回行くと効果的です。また、エレベーターを使わずに階段を使う、駐車場では遠くに車を停めて歩くなど、工夫して運動量を増やすことも大切です。

適度な運動は、糖尿病予防以外にも効果的！

運動の効果



- ・心肺機能の向上
- ・血圧低下作用
- ・動脈硬化の抑制
- ・がんの抑制
- ・認知症の予防
- ・筋力低下予防 など