

防ごう コントロールしよう 糖尿病

健康診断結果を見てはじめる生活習慣の改善

今年の健康診断は受けましたか？結果はご覧になりましたか？血糖値が高かった方、去年より体重が増えた方は、今日から生活習慣を見直して糖尿病の発症予防、糖尿病の重症化予防に取り組みましょう。

？ 糖尿病とは

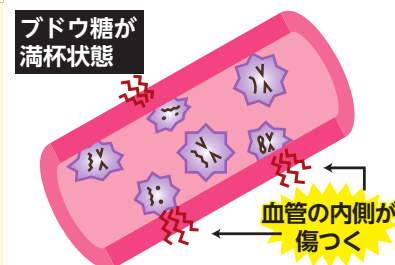
食べ物に含まれるブドウ糖は体内に取り込まれると、エネルギーとして利用されます。インスリンの効が悪くなるとブドウ糖をうまく利用できず、血糖値が高くなります。このような状態が続くとさまざまな合併症を発症します。

主な原因

- ▶ 遺伝や体質 ▶ 肥満
- ▶ 生活習慣の乱れ
- 不規則な食事 ● 野菜不足
- 運動不足 ● 喫煙 ● 多量飲酒
- 睡眠不足 ● ストレス過多 等



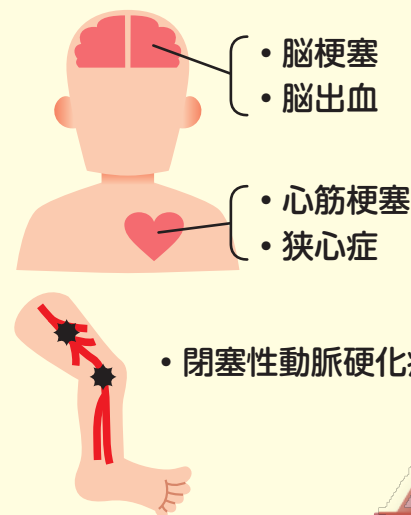
軽度でも血管を傷つけます



高血糖（血液中のブドウ糖が多い状態）のままだと血管が傷つきます。余分なブドウ糖は血液中のたんぱく質と結びついて血管の内膜を傷つけ、血管障害を引き起こします。

放置すると全身に現れる 糖尿病の合併症

▶ 大血管障害



▶ 細小血管障害

- 神経障害 手足のしびれや感覚が鈍くなる
- 網膜症 目の網膜で血管障害が起き失明のおそれも
- 腎症 腎臓の機能が低下し人工透析が必要になることも

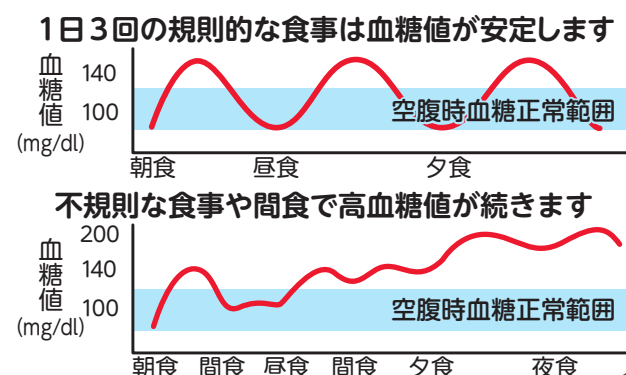
末期合併症 20～30年

合併症は全身に現れるため、日常生活の制限が多くなり、QOL（生活の質）を低下させます。

ポイント 1 食生活

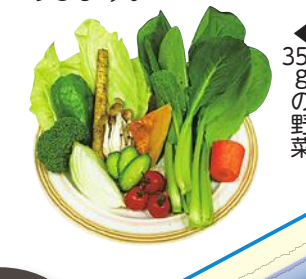
1 日 3 回、時間を決めて食べ 間食は控えましょう

食事を抜く、まとめて食べる、夜遅く食べる、間食をよくする等、不規則な食習慣を続けていると血糖のコントロールが悪くなります。生活スタイルを見直し、食事のリズムを整えていきましょう。



まずは野菜から食べる

野菜に多く含まれる食物繊維は、血糖の上昇を緩やかにします。野菜の摂取量は、1日350g以上を目標に、食事では最初に野菜から食べることをお勧めします。



夕食は脂肪を控えめに

夜遅くに食事をとり、そのまま寝てしまうと体重が増加しやすく、血糖のコントロールも乱れてきます。夕食はできるだけ就寝の2～3時間前に済ませ、なるべく低脂肪で消化の良いものを選び、野菜やたんぱく質を適量とるようにしましょう。

ポイント 2 運動

運動は血糖値を下げる

運動は、血中のブドウ糖（血糖）を消費し、血糖値を下げるホルモン「インスリン」の働きをよくなります。

+10（プラステン）からはじめよう

+10とは今より、1日10分多く体を動かすことです。糖尿病だけでなく、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、うつ、認知症等になるリスクを下げるができます。1日の生活を振り返り、体を動かすチャンスを作りましょう。



① エスカレーターやエレベーターより、階段を利用しましょう



② 家事の合間に「ながら体操」



③ 信号待ちでつま先立ち

ポイント 3 歯の健康

成人の約8割がかかっている「歯周病」は、糖尿病と相互に悪影響を及ぼし合うため、歯周病治療で糖尿病も改善するという結果がでています。かかりつけ歯科医をもち、8020（80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと）を目指しましょう。

- 歯周病がインスリンの働きを弱める
- 歯がぐらぐらしたり、抜けることで食生活が偏る

歯周病は糖尿病の合併症のひとつ

- 抵抗力が弱まり歯周病になりやすい
- 唾液が減り、歯が汚れやすい
- 末梢血管障害のため、歯肉の炎症が起こりやすい



糖尿病と認知症

高血糖の方はアルツハイマー病を発症しやすく、糖尿病の合併症のひとつとして脳血管性認知症を起こすことがあります。



異常を感じたら、医療機関を受診してください