

●健康おおたわら塾● 「糖尿病②」

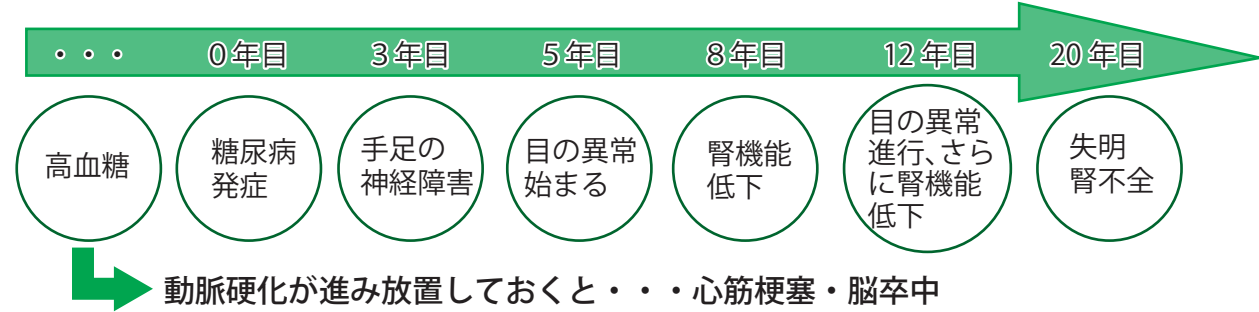
■相談・問い合わせ 東 1階
健康政策課成人健康係
TEL (23)7601

糖尿病は今や世界の成人人口のおよそ5～6%となる、2億2400万人が抱える病気です。このまま進むと、世界の糖尿病人口は、2025年には3億8000万人(2007年比64.7%増)に達することが予想されています。日本でも、40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備群であるといわれています。

●なぜ糖尿病は怖いのか

糖尿病が怖いのは、高血糖が長期間続くと大きな自覚症状がないまま進行し、さまざまな「合併症」が起こることです。3大合併症といわれるのは、神経障害・網膜症(眼)・腎症(腎臓)です。

合併症は早期であれば、適切な治療により進行を抑え、自覚症状の出現を防ぐことができます。しかし、進行してしまうと、たとえ手術などの治療をしたとしても回復が望めない(手遅れ)ことがあります。



【糖尿病による合併症のリスク】

| | |
|--------|------------|
| 白内障 | 2～4倍 |
| 失明 | 後天的原因第1位 |
| 下肢切断 | 原因の60%が糖尿病 |
| 人工透析 | 原因の43%が糖尿病 |
| 心臓発作 | 2～4倍 |
| 脳卒中 | 2～4倍 |
| 死亡の可能性 | 3～4倍 |



【血糖コントロール指標】

(糖尿病治療ガイド2010参照)

| 指 標 | | 優 | 良 | 可 | | 不可 |
|--|----------------|----------|-----------|-----------|-----------|-------|
| | | | | 不十分 | 不良 | |
| ヘモグロビンエーワンシー HbA1c (過去1～2か月間の血糖の平均値) | JDS(日本独自の値)(%) | 5.8未満 | 5.8～6.5未満 | 6.5～7.0未満 | 7.0～8.0未満 | 8.0以上 |
| | NGSP(国際標準値)(%) | 6.2未満 | 6.2～6.9未満 | 6.9～7.4未満 | 7.4～8.4未満 | 8.4以上 |
| 空腹時血糖値 | (mg/dl) | 80～110未満 | 110～130未満 | 130～160未満 | | 160以上 |
| 食後2時間血糖値 | (mg/dl) | 82～140未満 | 140～180未満 | 180～220未満 | | 220以上 |

●HbA1cが高い方へ→合併症を防ぐことや進行を抑えることは可能です。

1%下げると合併症
の発症は減少します。



網膜症の
発症・悪化 ⇒ 40%減らせる
下肢切断 ⇒ 予防可能
人工透析 ⇒ 進行を止めたり遅ら
せることができる

糖尿病と分かったら、合併症を防ぐために定期的に検査を受けましょう。自己判断で放置するのは危険です。治療目標値については主治医の指示を受けましょう。

●食事と運動が基本です

食後の高血糖は「食事と運動」で改善できます。また、糖尿病の治療も基本は「食事と運動」です。食事と運動がおろそかでは、薬もよく効きません。まずは生活習慣を見直してみましょう。

1. 食生活を改善しましょう

◆腹八分目にゆっくりよく噛んで◆ 食べましょう

多く食べると糖の取り込み量が増え、その分インスリン(※)が必要とされる。

◆主食・主菜・副菜を毎食◆ 取りそろえましょう

自然に食事のバランスがとれ、腹八分目でも満足感が得られる。

◆三食規則正しく均等に◆ 食べましょう

インスリン分泌に負担をかけない。欠食、まとめ食い、間食はインスリンの多量分泌につながる。

◆食事はまず野菜・海藻から◆ 箸をつけましょう

食物繊維の多い野菜や海藻は糖の吸収を緩やかにして、血糖上昇を抑える。

◆甘味飲料は控えましょう◆

水に溶けた糖は吸収が早く、急激に血糖を上げるので、すい臓に負担をかける。

◆脂肪の多い料理は少なく◆ しましょう

エネルギーが高く、胃の停滞時間も長い
ため、食後高血糖が長時間続く。

※インスリン：すい臓から分泌されるホルモンで血糖値を下げる働きがある。

2. 運動しましょう

◆食後少しでも歩きましょう

血糖値が高くなる食後に少しでも歩くと、糖がエネルギー源となって高血糖が改善されます。

◆運動習慣をつくりましょう

インスリンが活性化します。内臓脂肪が減り、インスリンの働きがよくなります。

市民健康診査ではHbA1cの検査(血液検査)が受けられます。糖尿病予防のためにも、合併症予防のためにも、健診を受けてHbA1c値を確認しましょう。
次回の健康おたわら塾(糖尿病)は「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」についてです。