

★第2回 糖尿病予防最前線(全6回)★
「メカニズムわかればきっと怖くない」

■相談・問い合わせ
健康政策課成人健康係
TEL(23)7601

●11月14日は「世界糖尿病デー」です！！

国連は、世界中で拡大し続ける糖尿病の予防や治療を啓発するために11月14日を「世界糖尿病デー」としました。ブルーサークルをシンボルに、11月14日は、世界中(75カ国)がブルーに染まります。日本では東京タワーを初め、栃木県でも宇都宮タワーなど各地でブルーにライトアップされさまざまなイベントが行われます。このように(社)糖尿病学会や(社)日本糖尿病協会が中心となって糖尿病予防活動の輪を広げています。

●世界で10秒に1人の命を奪う糖尿

一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、実に年間380万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。これは世界のどこかで、10秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている計算です。日本では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ことが、平成18年国民健康・栄養調査速報で発表されました。

●遺伝だからとあきらめていませんか？

親が糖尿病であれば、確かに糖尿病になりやすい体質ではありますが、必ず発症するわけではなく、環境要因に影響されるといわれます。食生活・運動習慣によって予防ができるのです。

《糖尿病の種類》

<p>2型糖尿病</p> <p>インスリン不足と効きの悪さ。生活習慣が密接に関係している。糖尿になりやすい体質があっても予防が可能。40歳以上の発症が多いが、小児や若年者でも生活習慣によっては発症する。</p>	<p>1型糖尿病</p> <p>インスリン欠乏 すい臓の障害。インスリン注射が必要となる。小児～30歳の発症が多い。</p>
<p>その他</p> <p>他の病気から2次的に発症する 肝臓病・すい臓病・内分泌疾患・薬剤など</p>	<p>妊娠糖尿病</p> <p>妊娠中のみ発症。食習慣で予防可能。高血糖が続く時や、年齢が高くなると本物の糖尿病になる可能性あり。</p>




●どうして血糖が下がらなくなるの？

すい臓で分泌されるインスリンとは、ブドウ糖を肝臓や筋肉に蓄えるなどエネルギーとして使う時に必要なホルモンです。すい臓からの分泌量が少なかったり、インスリンの質が悪く効きが悪かったりすると、血中の糖が処理されず高血糖になります。

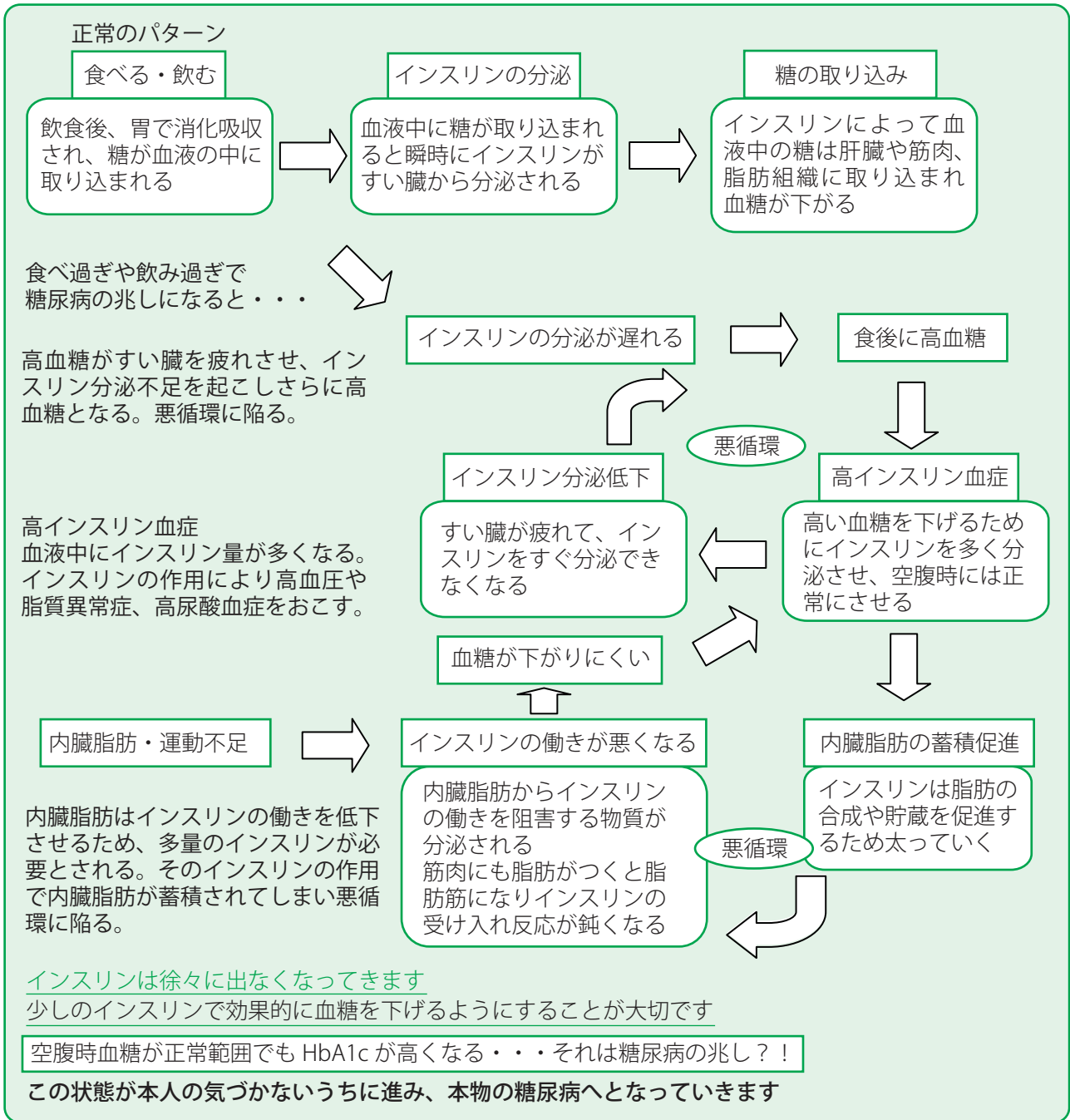
糖尿病の95%を占める2型糖尿病は食事や運動などの生活習慣で予防できます。

●糖のゆくえ

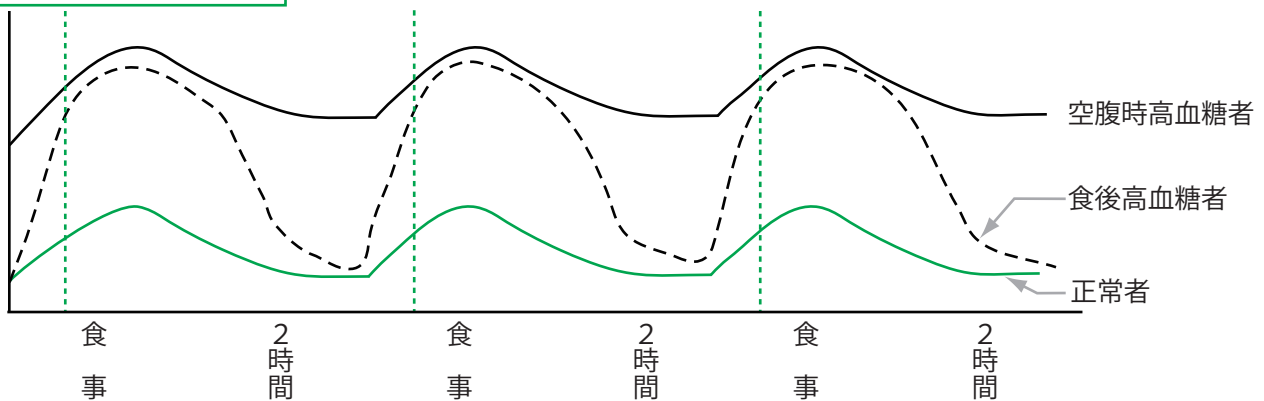
(★糖、○脂肪、▲インスリン、Y糖運び係)

ゆくえ	①肝臓へ	②筋肉へ	③脂肪細胞へ
時間	食後30分ごろ	食後1時間ごろ	食後2時間ごろ
役割	糖の貯蔵庫	糖の消費	余った糖の貯蔵庫
図			
内容	空腹になっても、筋肉や内臓を動かすために、肝臓内に糖を蓄えておく。脂肪肝など肝臓が傷むと糖の処理がうまくいかない。	この時間に運動をすると、効果的に血糖を下げるができる。脂肪筋になると糖の処理がうまくできない。	あまった糖は脂肪細胞に蓄積される。脂肪脂肪が多いとインスリンの効きを悪くする。

●正常から高血糖そして高血糖から糖尿病へのメカニズム



食後の血糖の違い



これらは、生活習慣で改善できます。メカニズムを知って糖尿病を予防しましょう。

★次回は、糖尿病(高血糖)の症状についてです。