

★第5回 糖尿病予防最前線(全6回)★
「いざ! 解決 “ 予防のための食事と運動 ” 」

■相談・問い合わせ
 健康政策課成人健康係
 ☎(23)7601

「新春とはいえ、厳しい寒さが身にしみる日が続きますが、風邪などひいていませんか？」

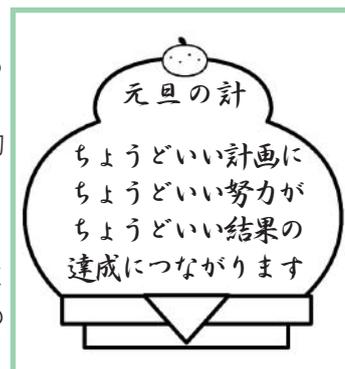
よく耳にする挨拶文ですが・・・さて！ここで、質問です。病気は「かかる」「わずらう」と言います。しかし、風邪は「ひいた」と言いますよね。さて！なぜでしょうか？

風邪をひく原因として、寒い日に薄着をした。こたつで寝てしまった。夜更かしした。自分で引き起こした生活の不摂生が思い当たるので、風邪を「引き寄せた」⇒「ひいた」と表現するのではないのでしょうか！？糖尿病予防最前線 第1～5回で、糖尿病の原因や検査項目の意味など基礎編についてご理解いただきましたが、生活習慣を振り返り・・・もしかすると「糖尿病をひいた」と、表現すべきところがあるのかもしれない！

いざ！糖尿病をひかない予防として日常生活で取り組む食事と運動についての解決編です。

【解説】

糖尿病は1型と2型に大別されます。1型は自己免疫(免疫異常)によって起きるため予防は難しいですが、2型は生活習慣に起因するため食事や運動によって予防できます。



体が慣れてきた⇒生活の中で習慣化してきた⇒ステップアップしていきましょう

食事(自分に見合った食べ方の実践法)

**T H E
 B E S T
 S T E P
 1 2 3**

**ワン
 1**

適正な摂取エネルギーが基本

1日の適正エネルギー量＝標準体重(kg)×25～30kcal
 ※標準体重計算式は『身長(m)×身長(m)×22』
 ※25～30kcalは体重1kgあたりのエネルギー量
 (25=安静時、30=活動時)

**ツー
 2**

栄養バランス良く食べる

毎日時間を決めて、朝昼夕の三食を欠かさずに『主食・主菜・主菜・副菜』をそろえて、ゆっくりよく噛んで食べます。
 ※バランス食については広報11月15日号を参照ください。
 ※バランス良く食べることは、血糖値を正常に近づける食べ方であり、足りなくなったインスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きを助ける食べ方になります。

**スリー
 3**

順番(野菜から先に食べる)と味付け(減塩)がポイント!

最初に野菜(野菜・海藻・きのこ等の食物繊維を含む食品)から食べ始めると食後の急激な血糖上昇を防ぎます。
 また、濃い味付けは御飯がすすむもともになります。薄味は食べすぎを防ぎます。(漬物・佃煮も注意!)
 ※野菜の1日摂取目安量＝350g以上
 食塩の1日摂取目安量＝男性9g未満・女性7.5g未満

運動(日常生活の中で体を動かす継続法)

**ワン
 1**

いつ? 時刻を決める

「ウォーキング1時間」「筋力トレーニング30分」と、どのくらいの時間実施するのではなく、何時から始めるか時刻を決めた方が習慣化しやすく継続することができます。

THE
BEST
STEP
1 2 3

ツ
2

どこで？ 特別な場所より日常の場所で動く

「どこ」で体を動かすかではなく、まずは無理せずに日常生活の中でこまめに動いて活動量を増やすことが継続の工夫になります。(例：モップ・掃除機⇒雑巾に変えて体を動かす。お店近くの駐車場⇒車を遠くに止めて早歩き。エレベーター・エスカレーターの利用⇒階段を使う。)

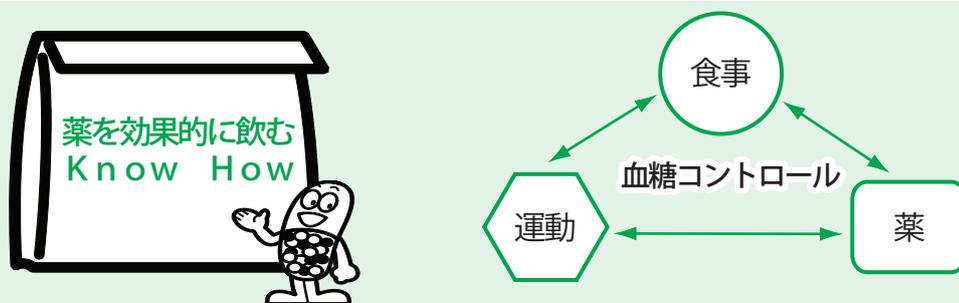
スリー
3

だれと？ 仲間・味方・道具と一緒に！

始めたからには続けたい気持ちを持続するコツは、励まし合う仲間・取り組む気持ちを理解してくれる味方・使い慣れた道具の利用がおすすめです。

(例：♪YMCA～♪ ♪マツケンサンバ～♪ ♪マルマルモリモリッ♪ 世代によって違っても、体が自然に動き出す耳になれた音楽を決まった時刻に流し子供と楽しく掃除しながら体を動かす)

薬(食事と運動と組み合わせる服薬法)



病院で検査をして薬をもらって帰る。で！その薬の説明書を読み返して薬の働き(作用)を確認していますか？血糖が高い状態が続くことは、糖がきちんと代謝されていないことになりませんが、その症状によって処方される薬の種類や働き(作用)はさまざまです。

薬の効能を正しく理解して食事と運動を組み合わせ上手に進めることが効果的な改善方法です。

注意

せっかく、高い薬代を払って、血糖値が下がる薬を飲んでいても、糖を上げやすい食品を食べすぎていたら、自らが薬の効きをわるくしていることになり、薬の効きが果たせずに、薬の量が増えたりして・・・まったくもって！もったいない話です。

自分の 自分による 自分のための 健康

エネルギー摂取を少なくするための簡易的な手段は無く、あくまでも自分が自分で自分の生活習慣を変えていかなくてはなりません。つまり、日常生活の自己管理が必要です。

「たいした自覚症状もなく、生活に支障がないから心配ない」と、思っている“今”が改善のスタートです。今の生活を変えるために健康管理意識を高く持つことが、自分の5年後・10年後の健康な生活を築いていくことになります。

さあ！キックオフのホイッスルが鳴り響きました。やがてやって来る苦痛な闘病生活をゴールキーパーの定位置で待ち構えずに、もっと、もっと前に出て未然にしっかり予防・改善していきましょう！！



次回 2月1日号の第6回 糖尿病予防最前線(最終回)では、体験談をお伝えします。