

健

おおたわら塾

康

『糖尿病』

～糖尿病を防ぐ食生活の工夫と合併症を防ぐ治療～

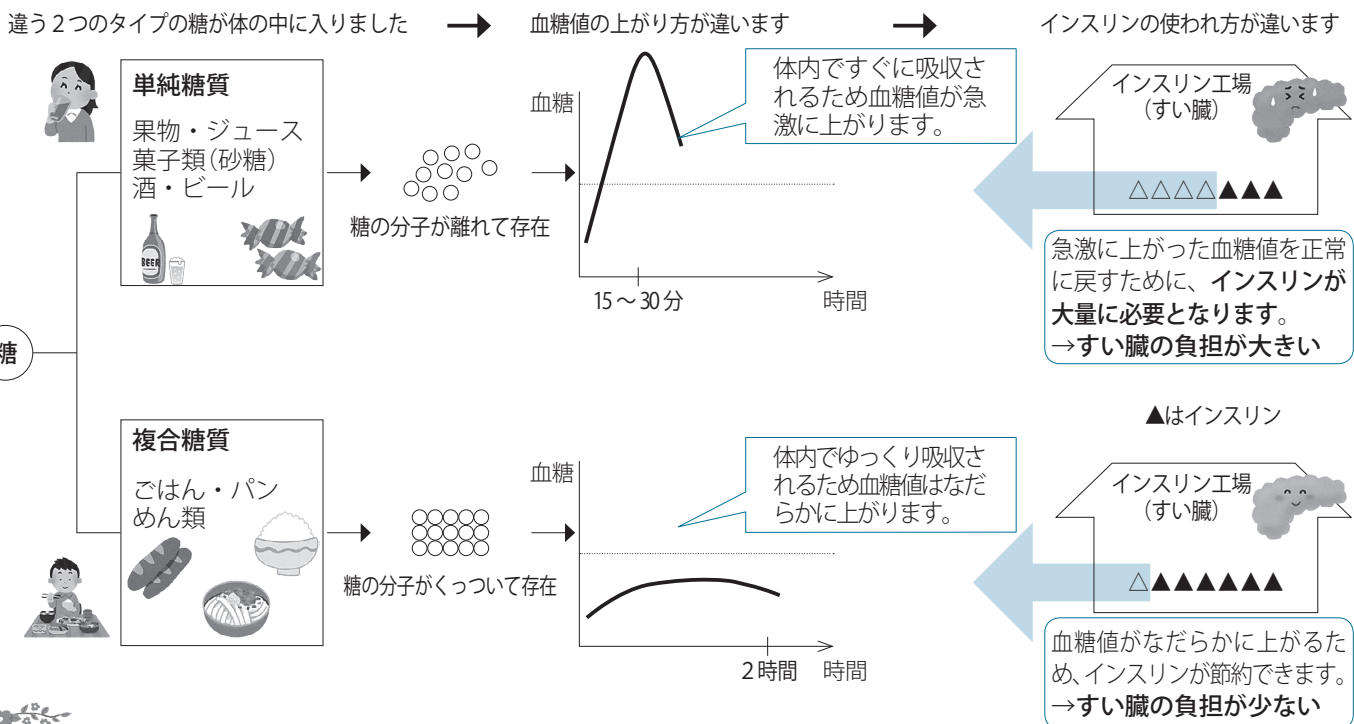
広報おおたわら 11月号では、糖尿病とは慢性の高血糖状態であり、血糖値を左右するのは『インスリン』であることをお伝えしました。

糖には2つのタイプがあります 単純糖質と複合糖質～あまい・甘い・ワナ！！～

私たちが生きていくためにはエネルギー源として、糖(炭水化物)が必要です。

糖(炭水化物)には、
体の中にすぐ吸収されるタイプ【単純糖質】と、ゆっくり吸収されるタイプ【複合糖質】
があります。

下の図のように、果物・ジュース・甘いお菓子・アルコールなどの糖は【単純糖質】であるため、インスリンを短時間に大量に使います。そうすると、インスリンを作る『すい臓』が疲れ、インスリンの製造が追いつかなくなります。→慢性の高血糖状態になり、糖尿病へ



えらんで、上手にとりましょう

インスリンを上手に使っていくためにも、果物・ジュース・甘いお菓子・アルコールなどの【単純糖質】の摂り過ぎに気をつけましょう。

食べ物や飲み物に含まれる糖分量

ジュース 500ml 51.7g	プリン 1個 17.9g
キャラメル 1個 3.8g	ビール 350ml 17.9g

1日の当分目安量

1～2歳	5g 以下
3～5歳	10g 以下
6～8歳	15g 以下
大人(正常人)	20g 以下
血糖値が高い人・60歳以上	10g 以下

果物の1日の目安量

1日1種類を食べるとしたら…
例) りんご1/2個・柿1個・バナナ1本
みか 中2個 = 80kcal 相当

ゼロって本当に無糖なの…?

商品によって人工甘味料の入っている成分が異なりますので、栄養表示を確認してみましょう。

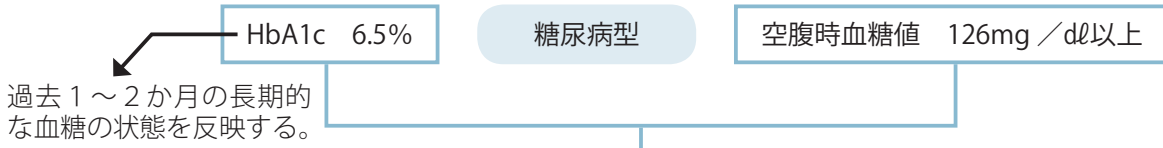
いろいろな種類の果物を食べる時には量に気をつけて!





糖尿病の診断基準

糖尿病の判定は、血液検査によって行います。



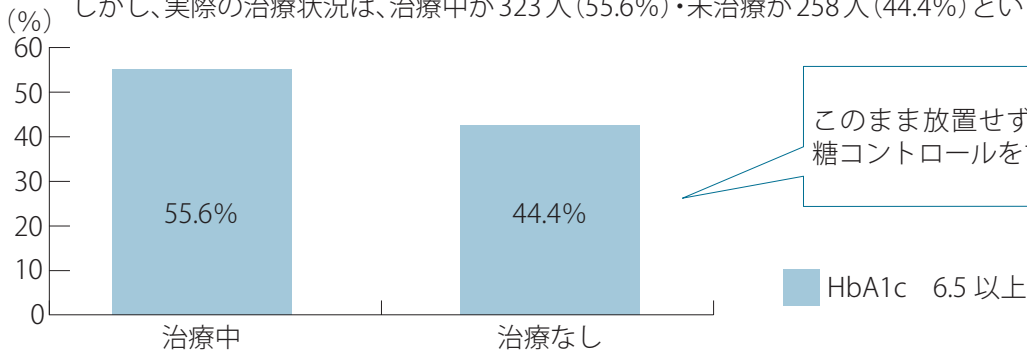
糖尿病と診断される場合

- HbA1c と血糖値がいずれも「糖尿病型」のとき
- 血糖値を2回測定していずれも「糖尿病型」のとき
- 血糖値が「糖尿病型」で「糖尿病の典型的症状(口渇・多飲・多尿・体重減少など)」



糖尿病型(HbA1c 6.5%以上)の方の治療状況(平成25年度市民健康診査より)

受診者 8,280 人のうち 581 人(7.0%)が、治療を勧めるレベルの段階であるという結果でした。しかし、実際の治療状況は、治療中が 323 人(55.6%)・未治療が 258 人(44.4%)という結果でした。



このまま放置せずに、治療をして、血糖コントロールをすることが大切です。

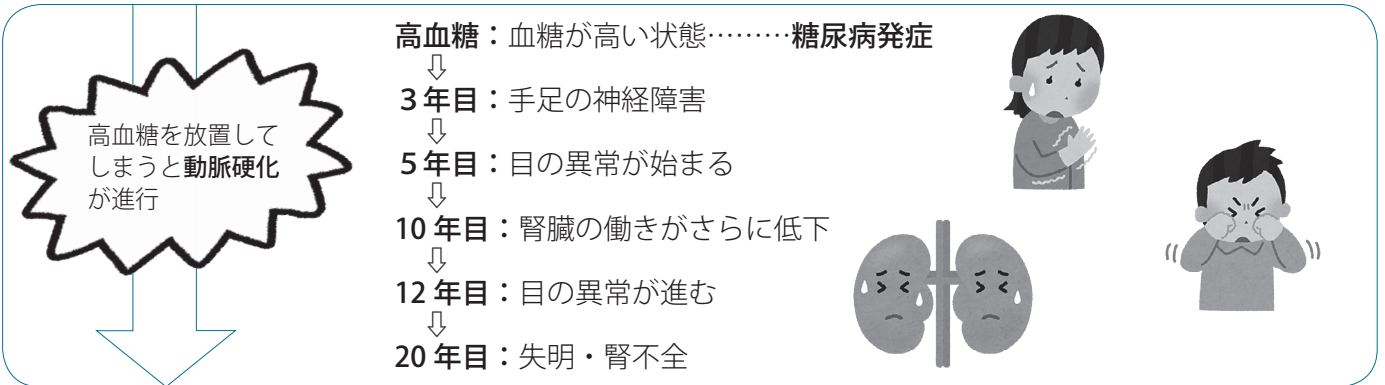


高血糖を放置してしまうと…

ほとんどの人は無症状なので、放置してしまうことが多い！！

のどが渇く・トイレが近い・尿量が増える・足がしびれる・目がかすむ・疲れやすい・体重が減少する
放置してしまうと…合併症が進む

これらの症状がでる場合もあります



自覚症状がないからといって放置してしまうと、上記のような合併症の経過をたどります。予防、悪化させないポイントは、早い段階から血糖コントロールを良好に保つようにすることです。また、次の合併症に進むことが予防できます。



糖尿病に早めに気づき、悪化させないためには？

……血液検査で血糖値を確認しよう！！

早期発見のためには定期的に血液検査をし、自分の血糖値がどのくらいなのかを知っておくことが大切です。1年に1回は健康診査を受けて、自分のからだの状態を確認しましょう。

問 健康政策課 図 1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
☎(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。