

気になる糖尿病

●増え続ける糖尿病

現在、日本では約600万人(人口の約5%)が糖尿病にかかっているといわれます。放置すると、合併症により障害をおこしたり、死をまねく要因ともなります。早期に発見し、生活の改善を行いましょ。

●糖尿病は、なぜ起きるか

食べ物から消化・吸収されたブドウ糖(血糖)を、エネルギーに変えるインスリンの不足、あるいはその作用の不足により、血液中にブドウ糖が増えてしまう病気です。

糖尿病の二つのタイプ

I型

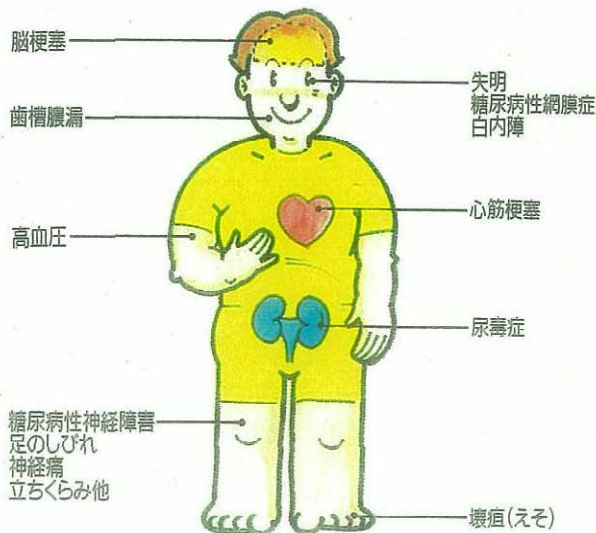
インスリン依存型
インスリン分泌の絶対的不足

II型

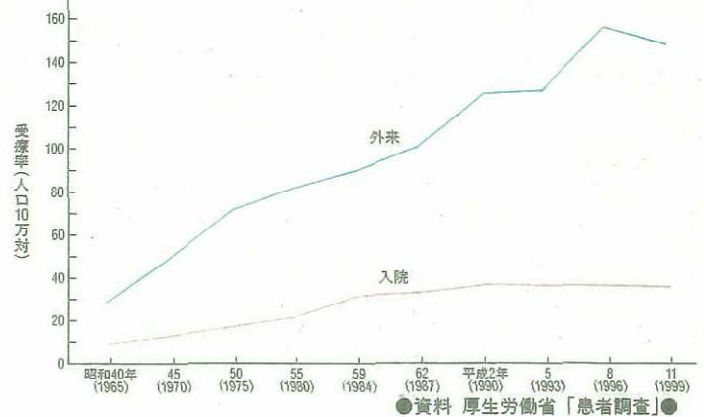
インスリン非依存型
インスリン分泌不全と作用の不足
糖尿病患者の95%が
非依存型タイプです。

●放置すると怖い合併症

血糖の高い状態が続くと細小血管障害や動脈硬化が促進されます。とくに、毛細血管が集まっている目の網膜や腎臓、神経が侵されます。



受療率の年次推移



●どういう人に多いか

加齢とともに多い

〈糖尿病患者数〉
30～39歳：100人に1人
40～59歳：20人に1人
60歳以上：10人に1人



太りすぎに多い

インスリン非依存型患者の
60～80%が
肥満者



インスリンの働きを低下させる

●糖尿病危険度チェック

次の項目のいずれかに該当する方は、定期的に健診を受け、健康管理をこころがけましょ。

- ①血縁者に、糖尿病の人がいる
- ②肥満(20歳代前半の健康時の体重より1割増以上)
- ③食欲が異常にある
- ④尿の量が多い。のどがかわく
- ⑤コレステロール値や中性脂肪値が高い
- ⑥妊娠中に糖代謝異常があった
- ⑦4kg以上の巨大児を出産した

*インスリンは、膵臓から分泌されるホルモン。血液中のブドウ糖は、単独では細胞膜を通り抜けれない。インスリンはブドウ糖を通す役割をする。

●メモ●

大切な栄養・運動・休養の改善

糖尿病予防の生活習慣

①肥満にならない、健康体重の維持

食事から摂取した糖分は、余ると脂肪細胞に蓄えられ、インスリン作用の不足をまねく。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
(体格指数)

判定基準

低体重	普通体重	肥満			
		1度	2度	3度	4度
18.5未満	18.5~ 25未満	25~ 30未満	30~ 35未満	35~ 40未満	40以上



②適度な運動を継続する

運動により
エネルギー消費が高められ
血液循環もよくなる

③ストレスをためない

ストレスは、血糖値を
上げる働きのある
ホルモン分泌を高める

④定期健診を受け健康度を確認する

自覚症状は、
ほとんどないので、健診による
早期発見・早期治療が原則

糖尿病を予防する 毎日の食生活

①栄養バランスを 考えて食べる

一日30品目の
食品をこころがける

五大栄養素の主な役割
(たんぱく質) 筋肉、血液をつくる
(脂質) 効率のよいエネルギー
(糖質) エネルギー源となる
(ビタミン) 体の働きを調節
(ミネラル) 歯や骨・血液をつくる

③一度に (3食をちゃんと規則的に) たくさん食べない

●朝食めきて、
夕食を
過食するのが
一番悪い



⑦砂糖、 お菓子は 控える

●お菓子やジュース類の糖分は、
吸収が早く、摂りすぎは肥満のもと



④野菜を 多くとる

●野菜の目安量(一食)
野菜サラダなら：両手に一杯
野菜いためなら：両手に一杯弱
おひたしなら：片手に一杯



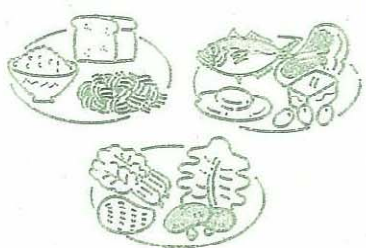
⑧アルコールは 少量に止める

●日本酒 1合/日以内
●ウイスキー シングル2杯/日以内
●ビール(中) 1本/日以内



②主食+主菜+副菜 の献立を

- 主食— ご飯、パン、めん類
- 主菜— 魚・肉・大豆類、卵等
- 副菜— 野菜、海藻、きのこ、いも類等



⑤夕食は脂肪分の 多い料理をひかえる

- 炒め物、
揚げ物などの
- 油料理は
1食1品以内とする



⑥夜食はさける

- 就寝前の夜食は、肥満を助長する
- 肥満は夜つくられる



⑨外食は素材の わかる料理を注文

- 外食は、油、肉、でんぷんなど
エネルギーの高い食品が多い
- 全体的に野菜が少ない

