

第14回 糖尿病②

2015年9月

糖尿病（2型）について、第二回目は予防方法を見ていきましょう。
日本の糖尿病患者の約95%が2型糖尿病であり、食事や生活習慣が関係していることは、前回のお話の中でも触れました。「**ストレス**」「**肥満**」「**運動不足**」「**暴飲暴食**」などのライフスタイルの乱れが主な原因となっておこります。
糖尿病の予防はこれらを改善することです。バランス良く食べ、動き、くつろぐことです。

★ 食 事 ★

2型糖尿病はインスリンの分泌や、作用する力が不足して起こる病気です。日本人は、もともとインスリンを分泌する量が欧米人に比べて少ないのです。日本人が、欧米化した食生活や食事を多くとりすぎれば、糖分の処理が追いつかなくなり、血糖値は上がりっぱなしになります。この状態が休むことなく毎日続けば、必然的にすい臓のインスリンを分泌する力はさらに衰えてしまいます。糖尿病治療の基本に「食事療法」があります。この食事療法は、糖尿病でない人にとっては、**糖尿病の効果的な予防法**に変わります。

食事療法の基本的な考え方は、エネルギーを必要以上に摂らないようにすることです。バランスのとれた栄養を1日の必要量のカロリーでとることで、すい臓の負担は軽くなり、すい臓の十分な能力は回復されます。

糖尿病に良い食品、悪い食品というのはありません。



推定エネルギー必要量（厚生労働省日本人の食事摂取基準 2015 年版）は、次の表の通りとなります。（身体活動レベルがふつうの場合）

(kcal/日)

	男性	女性
30～49 歳	2,650	2,000
50～69 歳	2,450	1,900
70 歳以上	2,200	1,750

★食事のポイント

- ★基本は朝・昼・晩の食事をきちんと摂ることで。間食はなるべく控えて。
- ★コーヒーや紅茶になるべく砂糖は入れないように。どうしても欲しいなと思ったら、代用となる人工甘味料を持ち歩いてみるのも良いでしょう。
- ★外食するときは、和風や和食の定食をとる機会を多めに。
- ★バター、マーガリン、ドレッシング、揚げ物や油いためなどはカロリーが高いため注意しましょう。
- ★味付けが単調になりがちであれば、調味料や香辛料、ハーブ類などバリエーションを変えることで飽きのこない食事になります。
- ★野菜、海藻、玄米、麦ごはん、キノコ類などから食物繊維を積極的に摂りましょう。
- ★主菜をとりすぎる場合が多い方は、おかずの量に注意してみましょう。

★日々の食事のコツ

★増やしていきたい調理法

ゆでもの・蒸しもの>焼きもの>炒めもの>揚げもの

★多く取りたいメインの食材

野菜>魚>鶏肉>豚肉>牛肉



★ 運動 ★

運動は高血糖を低下させる効果があります。

しかし普段から運動に親しんでいない、または高齢の人などでは、急激な運動やキツイと感じる運動はかえって体の負担となり、思いがけない事故を引き起こしてしまうこともあります。定期的に長く続けられることが秘訣です。自分に合った運動方法を探してみましょう。

体に不安のある人は、かかりつけ医に相談し、次のポイントに気を付けましょう。

- ★準備運動と整理運動は、体にこれから動く心構えや動いた後のクールダウンとしてとても大切です。運動の前後には、必ず行うように心がけましょう。
- ★軽い運動から始め少しずつ運動量を増やしましょう。
- ★体調に合わせ、無理をしないようにしましょう。
- ★楽しむことが長く続けるコツです。



仕事が忙しく、時間が取れない人は、「運動なんてできない」と思っていないですか？



例えば、「通勤の駅を1つ手前で降りてみる」「エスカレーター、エレベーターをできるだけ使わずに階段を利用する」などもひとつの運動です。日常生活のちょっとした工夫が糖尿病になりにくい体をつくれます。

少しでも時間が取れるようなら、ウォーキング、ストレッチ運動、軽いジョギング、サイクリングなどの有酸素運動は、エネルギー効率が良く、また全身を緩やかにまんべんなく動かすことができる運動の方法です。

★ストレス★



ストレスと糖尿病は関連しています。

たとえば山でクマに遭遇すると、人間はストレスを受けて血糖値が急激に上昇するそうです。これは、ストレスサー（クマ）への「臨戦態勢」に入る準備として、筋肉を最大限に働かせるために、エネルギー源となる大量のブドウ糖が血中に放出されるからです。

現代社会はストレスだらけとも言われています。
ストレスをそのまま放置すれば、高血糖やインスリンが十分に働かない状態が続いていることになります。

「友人とのお喋りや趣味を楽しむ」「リラックスして心と体を休める時間を持つ」「体を動かしてストレスを解放する」などのストレスを溜めない方法を探してみましよう。



* 糖尿病の診断について

糖尿病の診断の一つに血液検査があります。

診断基準は空腹時血糖（空腹は10時間以上空ける）で80~110mg/dlが正常範囲で、126mg/dl以上で糖尿病の疑いがあります。

また、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は長期間（約2か月間）の平均血糖コントロール状況を推定するための指標になります。6.5%以上で糖尿病の疑いがあります。



毎年行われている特定健康診査では、**空腹時血糖 100mg/dl 以上、**

HbA1c5.6%以上が特定保健指導の判定値となります。（腹囲やBMIなどの他の検査結果と併せて指導のレベルが変わってきます。）



京都府における平成25年度の特定健診でのHbA1c5.6%以上の方は、検査を受けた方の**52.9%**、半数以上にのぼります。（京都府国保連特定健診・保健指導分析ツールより）

しかし、特定保健指導を受けた場合と受けなかった場合では、受けた方で検査値が改善した報告もあります。

（特定健診・保健指導の医療費適正化効果などの検証のためのワーキンググループ最終とりまとめより）

★1年に1回の健診は自分自身の生活習慣を見直す良いきっかけになります。必ず受診しましょう★