



## 防ごう 生活習慣病！

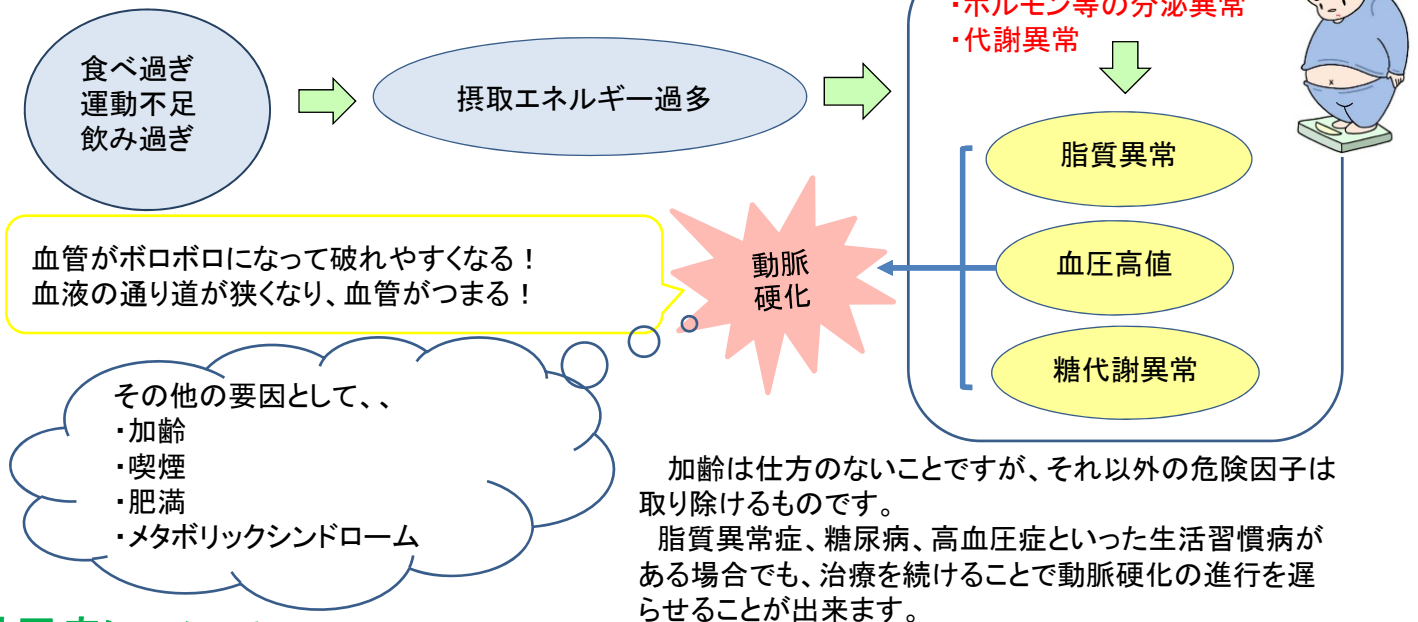
(公財) 鳥取県保健事業団  
鳥取市富安二丁目9 4番4

Tel 0857-23-4841

4月号から生活習慣病をテーマに特集しています。生活習慣と聞くと何を思い浮かべるでしょうか。食事や運動、飲酒、喫煙など様々なことが挙げられると思います。この生活習慣が原因になる病気を生活習慣病と言います。今回は生活習慣と強く関連のある糖尿病について特集します。

不健康な生活習慣を続けると・・・

様々な病気を引き起こすと言われている動脈硬化につながります。



加齢は仕方のないことですが、それ以外の危険因子は取り除けるものです。脂質異常症、糖尿病、高血圧症といった生活習慣病がある場合でも、治療を続けることで動脈硬化の進行を遅らせることができます。

## 糖尿病について

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が多くなりすぎる病気です。初期には症状がほとんどありませんが、血糖値が高い状態が続くと動脈硬化を進め、脳卒中や心筋梗塞につながる危険があります。

大量のブドウ糖が血流を悪くする → ドロドロの血が血管壁を傷つける → 傷ついた血管壁が動脈硬化を進める

また、血糖値が高い状態が続くと、腎臓や目などの細い血管が影響を受け、3大合併症である神経障害、網膜症、腎症となることがあります。

## 糖尿病三大合併症

糖尿病神経障害	糖尿病網膜症	糖尿病腎症
三大合併症の中では初期段階で症状が現れます。知覚を失うことで、火傷や靴擦れなどに気付かず、傷を起こした部分から壊疽(えそ:皮膚や皮下組織などが死滅する)し、切断を要することもあります。また、痛みを伴わずの心筋梗塞を感じ取れず、治療が遅れることもあります。	高血糖状態が続き、血液中のブドウ糖が網膜の血管を詰まらせることで、視力低下や出血が起こり、失明することもあります。	高血糖状態が続き、血液中のブドウ糖が糸球体の毛細血管を傷つけ、腎機能を低下させます。悪化すれば腎不全となり、人工透析や腎臓移植が必要となります。

初期に自覚症状が少ないなら、どうしたらいいの？



血糖の状態を知るには血液検査を受ける必要があります。

確認のポイント★  
・血糖値やHbA1c(血糖の1~2か月のコントロール状態を表す)の変化  
・糖代謝の判定

糖代謝の判定が「要再検査」や「要精密検査」の場合、かかりつけ医か内科を受診しましょう。高血糖を放置しないことが大切です。また、値が上がっている場合も生活習慣の見直しをすることで、糖尿病を予防しましょう。

<裏面もご覧ください>

年1回必ず  
健診を受け、  
結果を確認  
しましょう



## 生活習慣を見直して糖尿病を予防しよう！

生活習慣が問題となる糖尿病には、いくつか原因があります。それぞれにあった方法で改善しましょう！

### 摂取エネルギーが多すぎる・食べ方に問題がある

食べたり飲んだりしたものは消化され、糖として腸から吸収されて、血液の中に入ります。食べ過ぎ、飲み過ぎなどによって摂取エネルギーが多くなると、血糖値も上がりやすくなり、肥満の原因にもなります。また、同じものを食べても、食べ方を変えることで、血糖値を上げりにくくすることができます。詳しくは、栄養コーナーへ！

### インスリンが効きにくくなっている

食後は膵臓からインスリンという血糖値を下げる仕組みを持つホルモンが多く分泌され、血液中の糖は全身の細胞に取り込まれます。過栄養や運動不足、それに伴う肥満によって、インスリンが出ていても作用しにくくなり、血糖値が上がります。食事や運動の取組みで、肥満を解消するようにしましょう。

### 運動不足

体中の色々な細胞に取り込まれた糖は、脳や筋肉を動かすエネルギーになります。有酸素運動により筋肉への血流が増えると、糖がどんどん細胞の中に取り込まれ、血糖値の改善につながります。また、筋トレによって筋肉が増えることでも、インスリンの効果が高まり、血糖値が下がりやすくなります。

有酸素運動：ウォーキングや水泳など。ウォーキングの場合、日常生活での歩行と合わせて、1日1万歩を目安に。筋トレ：足や腰、背中などの大きな筋肉を中心に、全身の筋肉を使ってトレーニングしましょう。

- ・ややきつと感じる程度の強度
- ・少なくとも週3日、できれば毎日行いましょう。1日の間でいつ行っても構いませんが、食後1～2時間に行うのがおすすめです。
- ・なかなか運動の時間が取れない場合、日常生活の中でこまめに動くようにしましょう！



※合併症があったり、血糖のコントロールが不十分な方は、運動を控えた方がよい時があります。運動を始める前に主治医に相談しましょう。

他にも・・・ 禁煙やアルコールを摂り過ぎないことも、血糖値改善の効果があります。

できそうなことからやってみましょう！

## 栄養コーナー

## 高血糖を予防する食事のとり方を知ろう！



### ① 食べすぎない、バランスの良い食事を心がけましょう

高血糖を予防する食事の基本は、肥満を予防する食事と同じです。食べすぎないように腹八分目を意識し、様々な食品を取り入れながら、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけましょう。

### ② 時間をかけてゆっくり食べましょう

早食いすることで急激に血糖値が上がるので、ゆっくりよく噛んで食べましょう。



### ③ 野菜から先に食べる「ベジタブルファースト」を意識しましょう

食事の内容だけでなく、食べる順番も大切です。野菜から先に食べることで、野菜に多く含まれる食物繊維が糖質の吸収を遅らせてくれるので、ご飯などの糖質から先に食べた時よりも血糖値の急上昇が抑えられます。

### ④ 「茶色の主食」を取り入れましょう

白米やうどん、白パンなどの糖質は吸収されやすく、食後の血糖値も上がりやすいですが、雑穀ご飯や玄米ごはん、全粒粉パンやそば等の「茶色の主食」には食物繊維が多く含まれ、体にゆっくりと吸収されるので、血糖値の上昇も緩やかになります。

### ⑤ 欠食をせず、1日3食食べましょう

1日1回～2回にまとめて食べる「かため食い」は、1回の食事量が増えるため、食後の血糖値が急上昇するほか、食後の高血糖状態も長くなります。1日3食規則正しい食生活のリズムを整えましょう。

### ⑥ 帰りが遅い日は、夕食を2回に分けましょう

夜遅い時間の食事は、血糖値が大きく上昇しやすいほか、寝ている間に摂取したエネルギーを消費できずに肥満につながりやすいです。帰りが遅くなる時には、夕方におにぎりなどの炭水化物をとり、帰ってからはおかずだけにするというように、夕食を2回に分けましょう。

## セカンドミール効果をご存知ですか？



その日最初に摂る食事が、次に摂る食事の食後の血糖値に影響を及ぼすことを言い、朝食に食物繊維が豊富な食品(野菜、海藻、豆類、きのこ、穀類等)を摂れば、その後の食事の血糖値も上げりにくくなることが分かっています。

### 忙しい朝に！食物繊維を摂るコツ

- ・全粒粉パンや雑穀ご飯など「茶色の主食」を選ぶ
- ・みそ汁に乾燥わかめを多めに入れる
- ・食物繊維豊富なキウイやバナナなど手軽に食べられる果物を摂る
- ・朝はシリアル派の方は、食物繊維が豊富な「オーツ麦」が原材料のグラノーラ、オートミールを選ぶ 等