



糖尿病について ～恐ろしい合併症～

(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

「糖尿病」という病気については、多くの方が聞いたこともあり、
こういった病気なのか知っている人も増えているはずですが…

人工透析の原因
疾患第1位

成人の失明原因の
第2位



健診結果で高めの結果が出ても
「痛くもないし」「違和感もないし」
「まだ糖尿病と言われてないし」
と何もしないでいると…

自覚症状なく進行し、
血管を傷めて…

平成28年 厚生労働省「国民健康・栄養調査」
「糖尿病が強く疑われる者」推計約1,000万人
「糖尿病の可能性を否定できない者」推計約1,000万人

気が付いた時には重症化…
三大合併症、脳卒中や心筋梗塞に

糖尿病三大合併症

糖尿病神経障害

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。

糖尿病網膜症

眼の奥にある網膜は多くの毛細血管があります。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。

糖尿病腎症

腎臓は、毛細血管が集まった糸球体と呼ばれる組織でできており、血液をろ過して老廃物を尿として排出できるようにします。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。

血管を傷め、動脈硬化が進んで

脳卒中・心筋梗塞



では、どうしたら良いのでしょうか…

①まずは、自分の血糖を知るところから

血糖の状態を知るためには、血液検査をするしかありません。しかし、自覚症状もあまり出ないため、血液検査をするタイミングがわかりにくいです。つまり…

年1回、必ず定期健診を受診して確認しましょう!

そして、受診するだけでは**ダメです**。

結果を必ず見ましょう!

確認するポイントとその後について、下記を参考にしてみてください。

糖代謝の数値の経過はどうですか?
数値が上がってきていませんか?

「少しずつ上がってきた」「今回急に上がった」という方は、併せて体重や腹囲の変化も見ましょう。体重や腹囲が増えた方は血糖が上がりやすいですが、元々やせている方、体重が減った方でも血糖が上がることがあります。詳しい原因については裏面をご覧ください。
健診結果を見て、血糖が上がる原因についてご自身の生活習慣を一度振り返ってみてください!

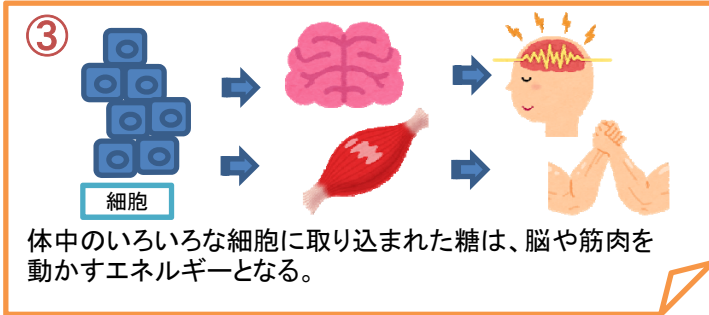
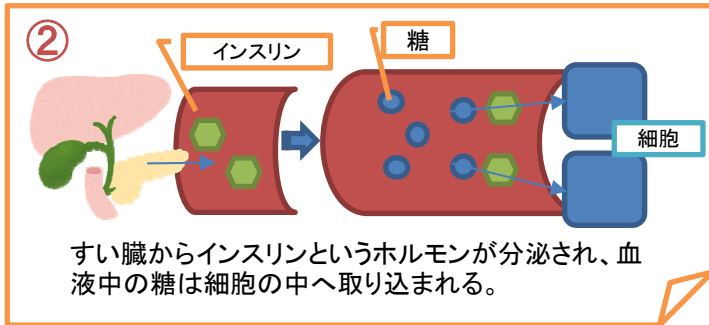
糖代謝の判定はどうなっていますか?

判定が要再検・要精検の場合は、健診結果を持って、かかりつけ医か内科をご受診ください。
上記の合併症の予防は、高血糖を放置しないことが一番重要です。糖尿病を早期発見・早期治療すること・治療を続けて血糖をコントロールすることが大事です!!



<裏面もご覧ください>

そもそも血糖ってなに？なんで上がるの？



① この段階で問題となるのは…

食べ過ぎ・飲み過ぎなどによって、摂取カロリーが多過ぎてしまうことです。糖尿病＝甘い物というイメージですが、甘い物だけでなく、摂取する総カロリーに気を付けましょう。アルコールやジュースなどは思っている以上にカロリーがあります。飲み物なので摂り過ぎに注意です！また、摂取と消費のバランスも重要です。いくら摂取カロリーを気を付けても動かなければ摂取過多となります。カロリーを消費することも考えましょう。

② この段階で問題となるのは…

すい臓からのインスリンが効かなくなることや不足によって、糖が細胞に取り込まれず血液中に残ってしまうことです。インスリンが効かないとは、**過栄養や運動不足、それに伴う肥満によってインスリンに対する感受性が低下し、インスリンは分泌されているのに作用しにくくなっていること**を言います。この状態が続くとすい臓のインスリン分泌機能が低下し、不足することにもなります。

③ この段階で問題となるのは…

糖をいかに消費するかがポイントになります。糖の一種であるグリコーゲンに筋肉に蓄えられ、筋肉が収縮する際のエネルギーとなります。しかし、もともと筋肉が少ない人は糖を蓄えたり、消費する場が少ないため、やせていても高血糖となることがあります。また高血糖状態が続くと、インスリンが効かなくなったり不足することで糖がエネルギーとして利用できなくなり、脂肪や筋肉をエネルギーとして利用するため、糖尿病が進むと体重減少が起こってきます。

健診結果で血糖が高めだったら、生活習慣を振り返り、なぜ高いのかを考えてみましょう！必要であれば受診も早めに！！



栄養コーナー

夢のような食品？糖質ゼロ・オフの意外な落とし穴

最近では、飲料を中心に「糖質ゼロ」や「糖質オフ」をうたう商品が一般的になってきています。こういったものはカロリーがないように感じて、つい多めに飲んでしまったり、飲む頻度が増えたりしがちです。しかし、ゼロといっても全く入っていないというわけではなく、栄養表示基準では、以下のような規定を満たせばゼロやノンの表示が可能とされています。

	「無」「ノン」等の表示が可能 (100gまたは100mlあたり)	「低」「オフ」等の表示が可能 (100gまたは100mlあたり)
エネルギー	5kcal 未満 (例: ノンカロリー)	20kcal 以下 (例: カロリーオフ)
糖類	0.5g 未満 (例: ノンシュガー)	2.5g 以下 (例: 糖質オフ、低糖)
脂質	0.5g 未満 (例: ノンファット)	1.5g 以下 (例: ローファット)



ここに注意！

★お酒の場合、糖質ゼロとあってもカロリーゼロではなく、アルコールのカロリーも考えなければいけません。糖質ゼロやオフだからと言っても、飲みすぎには注意です。

★糖質ゼロ商品の甘みの正体は甘味料。甘味料は少量でも砂糖の何100倍もの甘味を示すものもあり、低カロリーなため様々な飲料や食品に使用されています。しかし、甘味料の摂りすぎが腸内細菌に影響し、血糖値を正常に保つ機能に異常をきたす恐れがあるという報告もされています。甘味料と健康リスクの詳細な関係についてはまだ明らかではなく、研究は発展途中ではありますが、何事も摂りすぎは良くありません。摂りすぎに注意しながら、上手に利用しましょう！

アルコールは1g当たり7.1kcal

計算すると、アルコールのみでも以下のカロリーに…

アルコール分5%
→350mlで99kcal



ごはん普通盛り
約1/2杯のカロリー



アルコール分9%
→350mlで179kcal



ごはん普通盛り
約2/3杯のカロリー



※アルコール自体のカロリーの一部は体に蓄えられる代わりに熱になるため、実際のカロリーは上記よりも少ないと考えられます。