



糖尿病について



(財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4 Tel 0857-23-4841

～11月14日は世界糖尿病デーです～

日本では、40歳以上の**4人に1人は糖尿病疑い**といわれており、「糖尿病が強く疑われる人」が約890万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」が約1320万人、合計すると2210万人と推定されています。さらに、「糖尿病が強く疑われる人」のうち、「**ほとんど治療を受けたことがない**」と答えた人が**約4割**もいます（平成19年国民健康・栄養調査より）。
糖尿病は、自覚症状がない場合が多く、放置すると合併症を引き起こし、命にも関わってくる怖い病気です。
しかし、生活習慣を見直すことで予防することも可能です。「**血糖値が少し高め**」から**要注意**です！食生活や運動習慣を振り返り、予防していきましょう。

糖尿病とは？

私たちのからだはブドウ糖をエネルギー源としており、ブドウ糖は食べ物や飲み物を消化して作られます。この**ブドウ糖が、血液中にどのくらいあるかを示すものが血糖値**です。血糖値は、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きにより一定範囲内に調節されています。

糖尿病とは、インスリンの分泌量が少なかったり、インスリンがうまく働かないことで、**血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が高い状態が続く病気**です。また、血糖値が高い状態は、血管を傷つけて血管の破壊を進行させます。

どんな検査があるの？

健康診断では、主に次の検査を実施します。

- ・ **血糖値**：食事の影響を受けやすいので、食後10時間以上経った、空腹時に検査を受けてください。
- ・ **HbA1c**：過去1～2ヶ月の血糖のコントロール状態がわかります。
- ・ **尿糖**：尿の中に糖が出ていないか調べます。健康な人でも陽性になることがあります。

自覚症状は…



- ・ 口や喉の渇き、多飲
 - ・ 多尿（尿の量が多くなった）
 - ・ 全身がだるい
 - ・ 食べているのに体重が減る
- …などがありますが、**症状が出るころには進行している可能性が高い**です。自覚症状の有無に関わらず、検査結果が要再検や要精検の場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

糖尿病の種類にはどんなものがあるの？

糖尿病にはいくつかの種類があります。

- ・ **1型糖尿病**：すい臓のインスリンを作る細胞（β細胞）が破壊され、インスリンの量が足りなくなって起こる。
- ・ **2型糖尿病**：**食事や運動などの生活習慣の乱れが原因**となり、インスリンの作用や分泌能が低下することにより起こる。日本の糖尿病の**95%以上**がこのタイプ。

他に、遺伝子の異常や肝臓・すい臓の病気などが原因となるもの、妊娠に伴って起こる妊娠糖尿病があります。

糖尿病の合併症とは？

糖尿病の三大合併症は、

- ① **糖尿病性神経障害**：合併症の中で最も早く出てくる。手足のしびれ、ケガややけどの痛み気づかないなど。
- ② **糖尿病性網膜症**：目の網膜の血管が悪くなり、視力が弱まり、中には失明する場合もある。白内障になる人も多い。
- ③ **糖尿病性腎症**：腎臓の血管が悪くなり、だんだん尿が作れなくなって人工透析が必要となる。**人工透析になる原因の第1位**が、この糖尿病性腎症。

世界糖尿病デー

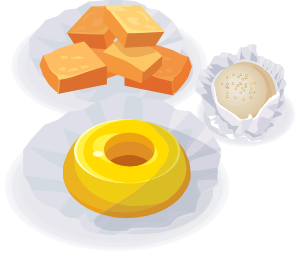
糖尿病の脅威が世界規模で拡大しているのを受け、国連は2006年に糖尿病対策に積極的に取り組む決議を採択した日、11月14日を世界糖尿病デーと定め、糖尿病への理解を深める運動を展開しています。
鳥取県内でも世界糖尿病デーに合わせて、11月14日に、仁風閣ブルーライトアップが行われます。当日は、点灯式やメッセージビデオ放映などが予定されています。



糖尿病にかかりやすい生活習慣をチェック！！

先ほど述べたように、糖尿病の原因のほとんどが、食事や運動などの生活習慣の乱れです。次の項目の中で、あなたはいくつあてはまりますか？

- 太っている
- 食べ過ぎている
- お酒をたくさん飲む
- おやつを必ず食べる
- 脂っこいものが好き
- 夕食が遅く、極端に多く食べる
- 食事時間が不規則
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 朝食を食べない
- ドリンク剤をよく飲む
- 運動不足である
- ゆっくり休めない
- ストレスがたまっている
- 40歳以上である
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- (女性の方のみ) 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある



厚生労働省「糖尿病ホームページへようこそ」より引用

あてはまった項目が多いほど、糖尿病にかかる可能性が高いということになります。しかし、**糖尿病は予防することが可能です**。「これならできる」ということから始めてみましょう。

食事は…

- ・バランスのよい食事を摂る
 - ・野菜をたっぷり食べる
 - ・ゆっくりよく噛んで食べる
 - ・塩分、脂肪は控えめにする
- など

運動は…

- ・意識して早歩きをする
 - ・近くには歩いて行く
 - ・階段を利用する
 - ・テレビを観ながらストレッチ
- など

その他…

- ・節酒
- ・禁煙
- ・休養
- ・ストレス解消

栄養コーナー

ちょっと気をつけて！ 食のキーワード

糖質ゼロ と 糖質オフ

最近、飲料を中心に「糖質オフ」や「糖質ゼロ」の表記が目立ちます。栄養表示基準では、食品100g(飲料100mg)当たりの糖質が0.5g未満の場合は「無」「ゼロ」「フリー」などの表示が可能です。

また、食品100g当たり5g、飲料100mg当たり2.5gであれば「ひかえめ」「ライト」「ダイエット」などの表示ができます。

気をつけたいのが、お酒の場合、「糖質ゼロ」とあってもカロリーがゼロではないことです。

そもそもお酒のカロリーは糖質の量よりもアルコール度数の方が影響は大きくなります。アルコールは1g当たり7kcalになるので、アルコール分5%であれば100g(=約100ml)当たり35kcalになり、350ml(ビール缶1本分)では123kcalになります。つまり、「糖質ゼロ」と表示してあるお酒を飲んだとしても、おにぎり1個分とほぼ同じカロリーを摂ることになるのです。

<糖質>栄養表示基準では…

食品100g・飲料100mg当たり0.5g未満(2kcal)

↓
「無」「ゼロ」「フリー」
の表示が可能

食品100g・飲料100mg当たり2.5g未満(10kcal)

↓
「ひかえめ」「ライト」「ダイエット」
の表示が可能



「糖質ゼロ」表示のお酒350ml
123kcal

おにぎり1個
118kcal

カロリーはほとんど一緒！！