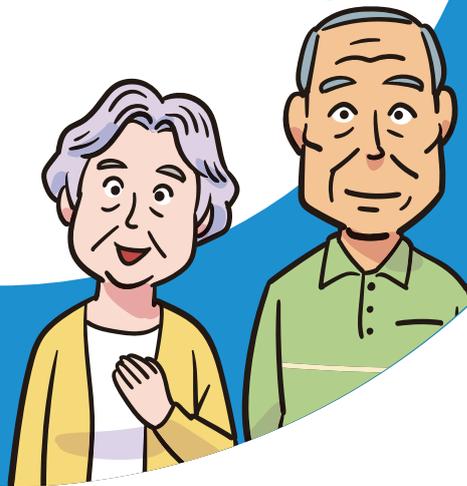


World Diabetes Day

11月14日は
世界糖尿病デー糖尿病を
予防しよう

世界糖尿病デーは、世界に
広がる糖尿病の脅威に対応
するために2006年国連総会
により公式に認定されました。



糖尿病は今や身近な病気であり、世界では糖尿病が引き起こす合併症などが原因で年間500万人以上が死亡しています。糖尿病は、それ自体で死に至る病気との認識は薄いですが、重大な病気を引き起こす原因となる病気なのです。特に日本人は欧米人と比較してインスリンの分泌量が少ないのでもともと糖尿病になりやすいといわれています。なってからでは遅い糖尿病。まだ大丈夫という人も、糖尿病について知っておきましょう。

血糖とは

食べ物に含まれる糖質は、胃や腸で分解されてブドウ糖になります。ブドウ糖は小腸で血液中に吸収されたあと一旦肝臓に送られ、再度血液に吸収されて全身の細胞へと運ばれます。そして、酸素や酵素、ビタミンによって燃焼し、活動するのに必要なエネルギーとして筋肉組織などで利用されています。

この、糖質が分解されて血液中に存在している濃度を表したのが「**血糖**」です。血液1dL中にブドウ糖が何mgあるかを示しています。



高血糖になる理由

ブドウ糖は、肝臓や筋肉組織で、一部がエネルギーを貯蔵するためのグリコーゲンにつくり変えられ貯蔵されます。肝臓や筋肉でグリコーゲンが十分な量になると、余分なブドウ糖は皮下脂肪などの脂肪組織に送られて脂肪につくり変えられます。貯蔵されたグリコーゲンや脂肪は必要なときに分解され、エネルギーとして利用されます。

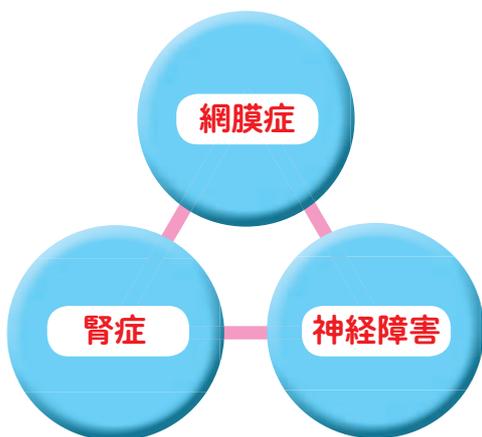
このグリコーゲンへの変換や、体内での物質の変換を「代謝」と呼びます。この代謝には「**インスリン**」というホルモンの働きが不可欠です。しかし、このインスリンというホルモンが何らかの原因で分泌が不足したり、作用自体が弱まったりすると、血液中にブドウ糖が余ってしまい血糖値が上がります。これが「**高血糖**」です。

高血糖がダメなワケ

高血糖の状態が続くと、取り入れた食べ物をエネルギーに変える働きが弱くなります。こうした状態は全身の血管や神経に悪影響を及ぼし、各器官の働きを低下させます。慢性的な高血糖の状態が続くと、やがては糖尿病を発症します。

糖尿病は、それ自体で死に至るわけではありませんが、**様々な病気にかかりやすくなる**のが問題です。糖尿病の三大合併症である「**糖尿病性腎症**」「**糖尿病性網膜症**」「**糖尿病性神経障害**」や、血管に負担がかかることで起こる動脈硬化などが代表的な例です。

糖尿病三大合併症



糖尿病の判断基準



糖尿病の診断は、高血糖が慢性的に持続していることを証明することによって医師が行います。空腹時血糖とHbA1c（ヘモグロビンA1c）を用いて診断します。

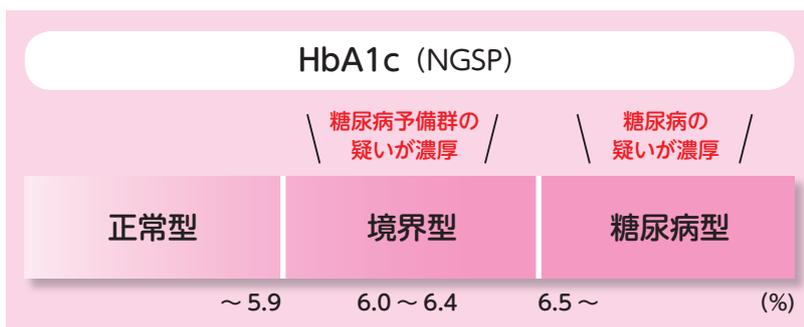
空腹時血糖：空腹時（朝食前）の血液中の糖分の量を調べる。

1日のなかで最も下がりやすい血糖値。

HbA1c：過去1～2カ月の血糖値の状態を調べる。

様々な要素で変動する。

主な健康診断の結果からみる危険度



空腹時の血糖値が110mg/dL以上だと高血糖状態と考えられます。そのうち110～125mg/dLまでは糖尿病予備群の可能性が高い境界型、126mg/dL以上は糖尿病の可能性ががあります。

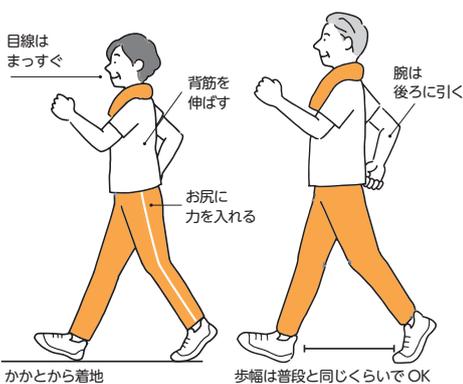
HbA1c (NGSP) 値が6.0～6.4%は糖尿病の疑いが否定できない予備群の可能性が高い境界型、6.5%以上は糖尿病を疑う基準の一つになっています。

空腹時血糖とHbA1cの両方またはどちらかが境界型の場合、糖尿病予備群の疑いが濃厚です。糖尿病は予備群や初期ではほとんどが無症状で、体に痛みや変化があるわけではないので放置する人が多くいます。糖尿病は自覚症状が現れたときには進行していることが多いため「まだ大丈夫」と思うのではなく、今すぐ生活改善に取り組んで糖尿病の発症をくいとめましょう。

糖尿病を予防する生活習慣のコツ

いつでも
どこでも出来る
早歩き

血糖値を下げるためには運動が大切。手軽にできるウォーキングがおすすめです。行うタイミングとしては、食後血糖値が上がり始めピークに達する食後1時間後くらいが理想ですが、まずは気にせずご自身のペースで始めてみましょう。時間は1回につき15～30分くらい、正しい姿勢を心がけて、だらだら歩くのではなく早歩きするのがポイントです。



炭水化物は
少なめを基本に
食べるなら
白よりも茶か黒

炭水化物は糖質の塊。食べる時は同じ量でも糖質の少ないほうを選びましょう。例えば、同じご飯であれば、白米よりも玄米。パンなら全粒粉パンが、麺類ならうどんよりもそばがおすすめです。これは、表で示すように茶か黒の主食の方がGI値が低いから。GI値とは、食後の血糖値の上がり方を示す値のことで、これが低いほど血糖値が上がりにくいという事です。

炭水化物のGI値	
食パン	91 高
精白米	84
うどん	80
パスタ	65
中華麺	61
そば	59
玄米	55
ライ麦パン	55
オートミール	55
全粒粉パン	55 低

食事は主食の
「ちょいオフ」を
心がける

糖尿病の予防には、やはり食事に含まれる糖質を減らすことが大切です。食事の糖質量を減らす一番簡単な方法は、主食を減らし副菜や主菜を増やすこと。平均的な糖質の摂取量からすると10～20%程度減らせばOKなので、ご飯二口分くらい少なめを心がけましょう。

ご飯は少なめ

二口分カット!

