

01 糖尿病とは



岡崎市民病院
内分泌・糖尿病内科統括部長
わたなべ みねもり
渡邊峰守

働き盛りのあなたへ

特集

11月14日は世界糖尿病デー

岡崎市民病院総務課 ☎ 66・7006

「糖尿病」は血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が高くなり、いろいろな合併症を引き起こす病気です。2007年の国民健康・栄養調査では、糖尿病の人は890万人、糖尿病予備群の人は1320万人と報告されています（図1）。最近では、40歳以上の3人に1人が、糖尿病若しくはその予備群であると言われる非常に身近な病気となっています。岡崎市では、平成22年度愛知県特定健診の結果、糖尿病未治療者で血糖値が高く、医療機関への受診が必要な人の割合は男性3.6%（県3.1%）、女性1.9%（県1.4%）と、男女共に愛知県に比べ高くなっています。

糖尿病は一度かかると、一生付き合っていかなければならない病気です。「今は元気だから大丈夫」というかたも、10年後の糖尿病発症を防ぐため、今できることを考えてみませんか。

日本人に増加している理由

国民健康・栄養調査によると、1997年以降日本人に糖尿病の人が増えてきました。その理由に、①すい臓で作られる血糖値を低下させる唯一のホルモンである「インスリン」の分泌が遺伝的に少ないこと②食事内容が、動物性たんぱくや動物性脂肪の多い欧米型に変わってきていること③車社会やコンピュータなどのオートメーション化により、身体活動量が減ってきていること、などが挙げられます。

欧米型の食事や活動量の減少はインスリン必要量を増やすことになるので、すい臓に負担をかけて、すい臓を疲れさせます。すると元々遺伝的にインスリン分泌が少ない影響も

あり、血糖値を下げるのに必要なインスリンが足りなくなってしまうという糖尿病の仕組みです。糖尿病と診断された時にはすい臓の機能は、正常時の50%にまで低下していると言われており、その後もインスリンを分泌する能力は低下し続けますので、糖尿病は一生付き合わなければならぬ病気です。

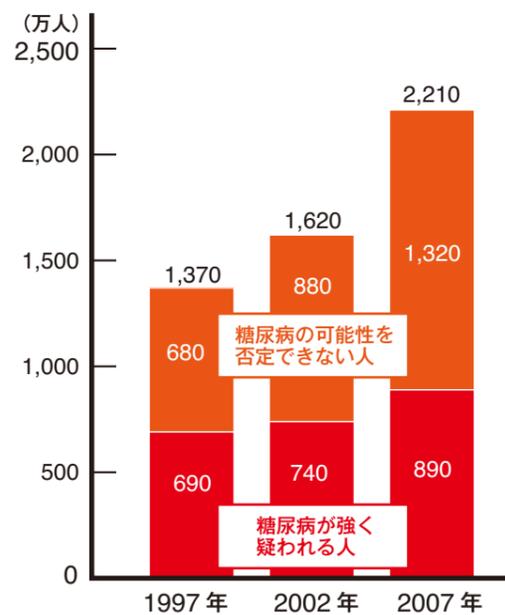
本当に厄介な合併症

糖尿病の合併症には、3大合併症である網膜症・神経障害・腎症や、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化症、足壊疽などの足病変、歯周病、認知症があります（図2）。合併症ではありませんが、特殊な細菌感染症やある種のがん（肝臓・すい臓・大

糖尿病の合併症（図2）



年々増加する糖尿病患者（図1）



〔平成19年国民健康・栄養調査〕より

糖尿病にかかりやすいかチェックしてみましょう

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

もしかしたらあなたも!?

チェックが多いかたほど糖尿病にかかるリスクが高まります。今日からご自身の生活を見直し、できることから改善していきましょう。

厚生労働省ホームページ「生活習慣病を知ろう!」より

腸)にかかりやすくなったりもします。また、糖尿病の人は合併症などのために糖尿病でない人に比べて寿命が10年以上短いとも言われています。本当に糖尿病は厄介な病気ですね。

糖尿病は何より予防が大切

程度が軽い糖尿病には、自覚症状がほとんどありません。そのため、健康診断や他の病気で医療機関を受診した際にたまたま受けた血液検査で発見されることが多いのです。また、糖尿病は予防が大切です。そのためには糖尿病を少しでも多くのかたに知っていただく必要がありますし、糖尿病啓発活動は我々市民病院スタッフの重要な責務であると

03 運動



岡崎市民病院 理学療法士
さとう たけし
佐藤武志

運動の重要性
糖尿病を予防するためには、運動と栄養のバランスを改善することが効果的です。食事だけ減らすと基礎代謝が下がり、筋肉も痩せてしまうため、隠れ肥満の状態になってしまいます。肥満は糖尿病発症の一因ともなります。運動を合わせて行うことによって筋肉を減らさずに減量し、予防効果が高まります。

運動の種類
糖尿病予防には、3種類の運動があります。ストレッチは関節を動かすことで筋肉をほぐし、普段使えていない筋肉に刺激を与えます。けが、肩こりや腰痛の予防につながり、動きやすい体を維持していくために有効です。有酸素運動は呼吸で取り入れた酸素を使って血液中のブドウ糖や体内に蓄積された脂肪をエネルギーとして使用する運動です。効率よく脂肪を燃やすのに効果的です。レジスタンス運動（腕立てなど）は筋力・筋量を増加させる目的で筋肉に抵抗をかける動作を繰り返す行う運動です。基礎代謝量の維持・増加や関節疾患の予防などに有効です。これらの運動を日常生活に合わせて取り入れることが効果的です。

✓ 運動前のメディカルチェック

- 1 持病がある場合は医師などに相談する
- 2 準備運動と整理運動を行う
- 3 体調を考えて運動量を調節する
- 4 運動の前や最中に適度に水分を取る（のどが渇いてからでは少し遅い）
- 5 気候にあった服装や運動靴を選ぶ
- 6 朝は血圧が上がりやすいので注意する

✓ 日常生活に運動を取り入れましょう

- 出勤を少し早め一つ手前のバス停から歩く
- 駐車場は店からなるべく遠くにとめる
- エレベーターを使わない（階段を使う）
- 床掃除はモップをやめ、雑巾がけにする



世界糖尿病デー企画
ゼロから学ぼう
★
糖尿病

岡崎市民病院糖尿病療養指導室
☎ 66・7401
(問い合わせ受付は 10 時～ 12 時)

日時 11月13日(水) 9時～15時
場所 岡崎市民病院1階ロビー
内容 糖尿病や糖尿病合併症である網膜症・歯周病の基礎知識習得のための説明、糖尿病足病変予防のためのフットケア、災害時の対応、インスリン注射針体験、低カロリー食の試食、血糖値測定、運動療法体験など
※クイズコーナーを体験したかたに粗品を進呈(先着100人)
申込 当日会場へ。

02 食事



岡崎市民病院 管理栄養士
よしだとしひろ
吉田年広

糖尿病と食事の関係

私たちの普段の食事を振り返ると、「おいしい物を食べたい」「おなかいっぱい食べたい」といった欲求に合わせて食べていることが多いのではないのでしょうか。おいしい物はカロリーが高く、おなかいっぱい食べるとすい臓などの消化器系の臓器の処理量が増えるため、負担となって早く内臓を弱らせ、糖尿病などの病気を引き起こす結果となってしまいます。

糖尿病を予防する食事とは

ご飯やパンなどの主食の量、肉料理や魚料理、豆腐料理などの主菜の量、サラダ・お浸し・煮物などの野菜が中心の副菜の量のそれぞれを適量にすることが、いわゆる糖尿病を予防する「健康食」のポイント。1回の食事は、主食のご飯が普通サイ

ズの茶わんに男性はややこんもり1杯（200グラム前後）、女性は品良く盛った1杯（150グラム前後）、主菜は中皿1皿分、副菜は小鉢2皿分となります。その他に牛乳200ミリリットルを1日1回、果物150グラム前後を1日に2～3回に分けて食べると、理想にかなり近い食事となります。

まずは野菜から、食事は1日3回

食事は、まず野菜（副菜）から食べると、食後の血糖変動幅を減らせます。血糖変動幅が大きいと糖尿病の原因にもなりますので、食べ方を変えただけでも予防の効果が期待できます。

また、朝食を抜くと食事回数が減り栄養を確保するために体内で脂肪が付きやすく、肥満の原因になります。食事は規則正しく1日3回食べましょう。

栄養バランスの良い食事の一例



✓ 糖尿病を予防する食事のポイント

- 1 食べ過ぎないこと
- 2 栄養バランスのとれた食事を心がける（主食＋主菜1皿＋副菜2皿）
- 3 食事は野菜（副菜）から先に食べる
- 4 食事時間を規則的に、1日3回食べる
- 5 食事以外の間食や飲酒は1日150*キロカロリーまでに