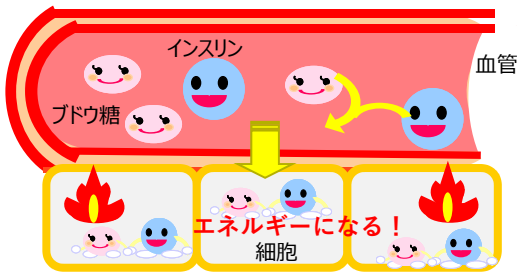


糖 尿 病

糖尿病とは？

「インスリン」が十分に働かないために血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が慢性的に高くなる病気です。インスリンは膵臓の「β細胞」から出るホルモンで、ブドウ糖を細胞にとり込み、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。



<血糖値があがる原因>

●インスリンの分泌低下

膵臓の機能の低下のため、十分なインスリンをだせなくなってしまう状態です。

●インスリン抵抗性

インスリンは十分な量が作られていても、運動不足や食べ過ぎが原因で肥満になると、インスリンに対する細胞の感受性が低下し、インスリンが効きにくくなります。

糖尿病は血液検査でわかります

●空腹時血糖 基準値：99mg/dL以下

●HbA1c 基準値：5.5 %以下

<糖尿病型 ①～④のいずれかで該当>

糖尿病型	血糖値	①空腹時 $\geq 126\text{mg/dL}$
		②ブドウ糖負荷試験（OGTT） 2時間値 $\geq 200\text{mg/dL}$
		③随時 $\geq 200\text{mg/dL}$
	HbA1c	④ $\geq 6.5\%$

参考：日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイド」

糖尿病の症状

初期は無症状です。
糖尿病が進行すると・・・

- ・疲れやすい・のどが渇く
- ・尿の量、回数が増える
- ・食べても太らない⇒急にやせる



糖尿病の種類

糖尿病は「1型糖尿病」と「2型糖尿病」があります。

●1型糖尿病

自己免疫異常が主な原因です。

●2型糖尿病

遺伝的要因（家族歴）のみでなく、様々な環境要因（肥満、食習慣、運動不足など）が加わることで起こります。

	1型糖尿病	2型糖尿病
発症年齢	若年者に多い	中高年に多い
体型	やせ型の方に多い	肥満の方に多い
原因	自己免疫異常などにより、膵臓の「β細胞」が壊されるため、インスリンがだせない	遺伝的要因や生活習慣などの環境要因の影響で、インスリンがだせなくなったり、効きにくくなる
治療方法	インスリン注射	食事療法、運動療法など生活習慣の改善、血糖降下薬、インスリン注射など

放っておいたらどうなるの？

糖尿病に気づかずに放置しておくと、無症状のまま血管や細胞がダメージを受け、**合併症**が現れます。

3大合併症

網膜症

網膜の血管が傷んでしまうことで視力低下を来し、眼底出血を繰り返す。

失明

神経障害

手足のしびれや痛みなど主に末端の神経に症状が生じるほか、自律神経にも障害が出る。

壊疽

腎症

腎臓の血管が傷むため腎臓の機能が低下し、蛋白尿がでる。放置すると腎不全に陥る。

人工透析

生活習慣の振り返りと、定期健診が大切です

日常生活のポイント

①食事

「**食べ過ぎないこと**」「**バランスの良い食事**」が糖尿病を遠ざける食生活の基本です！

ゆっくりよく噛んで、
腹八分を心掛けましょう！

早食いは肥満のもとです。
ゆっくりよく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぎ、インスリン分泌の負担を軽減させます。



1口20回以上
噛む！
1口食べたら
箸を置く！

主食は適量に、
副菜は品数多くとりましょう！

主食・主菜・副菜を取り入れることによって、自然とバランスの良い食事が摂れます。
ただし、主食のとり過ぎには注意しましょう。

主食：ご飯・パン・麺類
主菜：魚・肉・卵・大豆製品
副菜：野菜・海藻類



油っぽいものを控えましょう！

油脂は摂り過ぎると、肥満の原因となります。
肥満になるとインスリンの働きを悪くするので、控えるようにしましょう。



食物繊維をたくさんとろう！

食物繊維が多く含まれる野菜や海藻類は糖の吸収を穏やかにして、血糖の上昇を緩やかにします。
食物繊維が多く含まれる食品から食べ始めることは、食べ過ぎ防止にも効果的です。



1日3食、
規則正しく食べよう！

欠食やまとめ食いはインスリンを多量に分泌させます。
3食均等に規則正しく食べましょう。



間食やアルコールは
控えましょう！

糖分は血糖値を急激に上昇させ、インスリンの分泌に負担をかけてしまいます。
アルコールにも糖分が含まれているものもあります。飲み過ぎに注意しましょう。



参考：糖尿病治療ガイド2018-2019

②運動

「**有酸素運動**」と「**レジスタンス運動**」に取り組みましょう！

【効果】

- ・血中のブドウ糖を使用して、血糖値を下げます。
- ・筋肉量が増えて、エネルギー消費量が増大します。
- ・脂肪が減少することによって、インスリンの効きがよくなります。

【方法】

- ・頻度はできれば毎日、少なくとも週に3～5日「ややきつい」程度の運動を20～60分間行うことが望ましいです。
- ・血糖値が最も高くなる食後1～2時間後に運動を始めることをお勧めします。

【注意】

- ・糖尿病治療中の方は、運動中の低血糖に注意しましょう。
- ・血糖値が高い方、合併症、その他持病がある方は主治医に確認のうえで行いましょう。
- ・胸痛、強い空腹感、ふるえ、動悸、冷汗、吐き気、目のかすみを感じた場合はすぐに運動を中止しましょう。

【運動の種類】

有酸素運動

歩行
ジョギング
水泳
など



レジスタンス運動

腹筋
ダンベル
腕立て伏せ
スクワット
など



参考：糖尿病治療ガイド2018-2019

～健康は自らが贈る最高の宝～