

糖尿病を予防しよう！

世界の糖尿病人口は、3億8700万人にのぼると言われ、我が国においても、糖尿病予備軍も含めると、約2050万人と推測されています。H24年度「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

そのうち約4割近くの人が未治療と報告されていますが、糖尿病は自覚症状が少ないため、対応が遅れがちです。ライフスタイルを見直すことで、糖尿病の予防と合併症を発生させない為の対策をしましょう。

【糖尿病とは】

すいぞう
膵臓から分泌されるインスリンの分泌量が少なかったり、その作用が十分でない場合、食事から摂ったエネルギー源であるブドウ糖を有効に使えないため、血中の血糖値が高くなる病気を言います。

【糖尿病の分類】

糖尿病にはⅠ型とⅡ型があります。Ⅰ型は自己免疫やウイルスによるもの、Ⅱ型は主に加齢のほか、過食、飲酒、運動不足、肥満などの生活習慣が要因となるため「生活習慣病」と言われています。

また内臓脂肪が多い「メタボリックシンドローム」の状態になると発症しやすくなります。

【(空腹時)血糖？ヘモグロビンエーワンシー(HbA1c)とは？】

	正常域	境界域	糖尿病域
空腹時血糖値	99mg/dl	100-125mg/dl	126mg/dl以上
HbA1c	5.5%以下	5.6-6.4%	6.5%以上
	この数値を目指しましょう	生活習慣の改善が必要	生活習慣の改善 & 受診が必要

血糖値、HbA1cは、糖尿病の指標として重要です。
HbA1cは、過去1～2カ月の血糖値の平均値が反映されます。

血糖値が高いと
なぜよくないの？

糖が全身の血管を傷つけるからです！



【糖尿病の合併症とは？】

血液中に糖が増えると、砂糖水のようにべとつき、血液の流れが停滞します。

余った糖は、血管壁のコラーゲンと結び付き、血管壁を硬くします。その結果、血管の弾力性が失われ、血管が傷ついてしまうのです。

細かい血管がはりめぐる、神経(し)、眼(め)、腎臓(じ)などからダメージを受け、動脈硬化が始まり、やがて大きな血管にも障害があらわれ、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こします。

糖尿病の合併症 「しめじ」もあれば、「えのき」もある



予防の為にできることは？

適度な運動と食生活改善で糖尿病予防は可能です。

①食事の「適量」を知ろう！ 年齢・性別に合った望ましいBMIの範囲を維持できる食事が基準です。

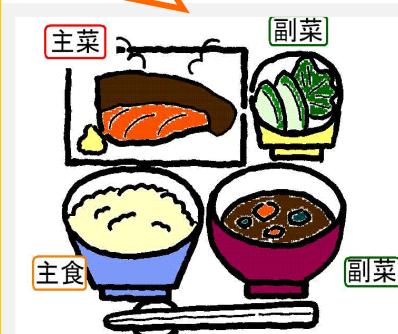
▼BMI値

年齢(歳)	目標のBMI (体重kg/身長m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9

▼1日に必要な推定エネルギー量(Kcal/日)

年齢(歳)	男性			女性		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
18～29	2300	2650	3050	1650	1950	2200
30～49	2300	2650	3050	1750	2000	2300
50～69	2100	2450	2800	1650	1900	2200

主食1品、主菜は1品、副菜は2～3品のバランスが理想！



※身体活動レベル:

低い→生活の大部分が座位、静的な活動中心。

ふつう→座位中心の仕事で、移動や立位の作業・接客・通勤、買い物、軽いスポーツを含む。

高い→移動や立位の多い仕事で、スポーツなど活発な運動習慣がある。

【事例…45歳・活動レベルふつうの男性で、BMIが26の場合】

この男性のBMIの目標範囲は、18.5～24.9なので、エネルギー摂取過剰と言えます。身体活動レベルに見合ったエネルギー量を摂取するように食事を抑え、目標とするBMIになるよう、体重の改善が推奨されます。

②効果的な運動のタイミングを知ろう！

【運動=筋肉を動かすこと】で、糖を効率よくエネルギー源に変換できます。特に、食後の運動は食後の急激な血糖の上昇を抑えるだけでなく、速やかな低下にもつながるため効果的です。また、数カ月トレーニングを続けていると、筋力がつき基礎代謝が高まるとともに、膵臓から分泌されるインスリンの効きが良くなるため、血糖が上がりにくくなります。

③日常生活に運動を組み込もう！

通勤時

- ◇ 通勤時、10分程度、いつもより早歩きで歩く。
- ◇ 階段を使う。
- ◇ 車通勤者は、車を入口から遠くに駐車する。

仕事中

- ◇ 階段を使う。
- ◇ 机に座っているときは、時折、足を床から数センチ浮かせ、5秒キープする。
- ◇ 昼休みや昼食後に散歩する。
- ◇ 簡単な体操やストレッチをする。

家事

- ◇ 掃除機をかけるときは、太ももに力を入れる。
- ◇ 料理や食器洗いをするときは、時々、つま先立ちを5秒キープする。
- ◇ 買い物は歩いていける範囲は歩いて、少し遠いところは自転車で行く。

テレビをみているとき

- ◇ テレビをみながら筋トレ、ストレッチを行う。

筋トレも組み合わせると効果的！



運動療法における適度な脈拍数の目安

⇒ 59歳以下…120回/分

⇒ 60歳以上…100回/分

息がはずむ程度の運動を目指しましょう。

