

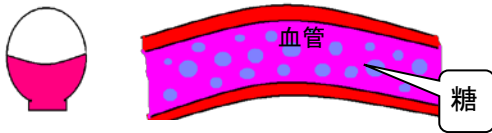
はじめての

糖尿病講座

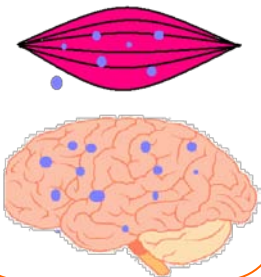
糖尿病は、血糖が非常に高い状態になります。その症状は、無症状の状態から、のどの渇き・多尿・昏睡まで様々です。糖尿病が悪化すると、目や腎臓など多くの臓器に重大な損傷を与えます。糖尿病の予防・治療の主な目的はそれら合併症を防ぐことです。

●通常の血糖の流れ

①食事をすると糖分が腸で吸収され、血糖が上がる。



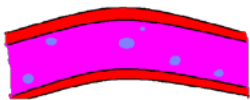
②糖は血液により全身に運ばれて、筋肉や脳で使われる。



③糖は、膵臓から出されるインスリンというホルモンにより、脂肪や肝臓に貯められる。

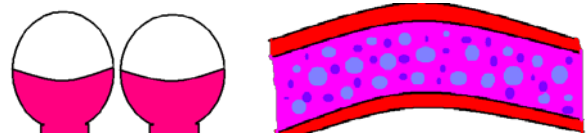


④血糖が下がる。

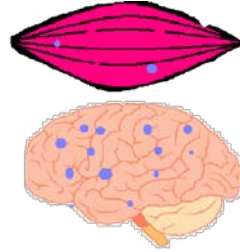


●糖尿病のメカニズム

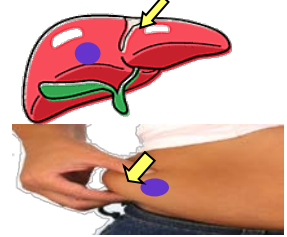
①食事・カロリーの摂りすぎで、血糖が非常に上がる。



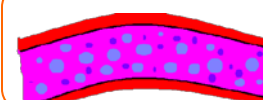
②運動不足で筋肉を使わないため糖が消費されない。



③普段からインスリンの出し過ぎで、膵臓が疲れてインスリンが出にくくなる。体脂肪・肝脂肪が付きすぎて、糖が取り込まれる余裕がない。



④血糖がなかなか下がらない。



●そのまま放っておくとどうなる?? (合併症)

●糖には、組織をもろくする働きがある。血糖が高いと血管の内側を傷つけ、その修復の時に血管の内側を狭くする。また、神経に栄養を運ぶ血管も狭くなるので、栄養不足となり知覚・触覚などの神経の働きも低下する。

網膜症



目の中にもろい血管ができ、破れる。ものが歪んで見える視野が欠ける。
→進行すると失明

腎症



腎臓の細かい血管が目詰まりし、尿を作れなくなる。
→腎不全・人工透析

神経症



痛みや感覚がなくなるので、けがや異常に気付かない。皮膚に細菌が入って腐る。
→足壊疽

※大人が失明する理由は糖尿病が2番目に多い

※大人が透析になる理由は糖尿病が1番多い

糖尿病は、早期発見がカギ！ あなたの数値ほどのあたり？

ヘモグロビンA1c（赤血球が過去2ヶ月間どのくらい糖にさらされていたか）

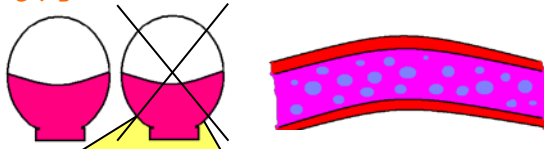
正常値	境界域	糖尿病域				
5.1	5.2~6.0	6.1~6.4	6.5~6.9	7.0~8.0	8.1~8.9	9.0以上
	生活習慣の改善が必要	動脈硬化の可能性	合併症の危険性			
			3大合併症の危険性高まる			
			合併症の危険性がさらに高まる			
			腎症の発生率が4.2倍			
			網膜症の発生が10年以内に60%			

正常値を目標に！

糖尿病にならないためには？

→血管内の糖をちょうど良い量に

●食事



もともとはカロリーの摂りすぎが原因。カロリーを適正に抑えれば、高血糖は抑えられる。

- ①寝る前3時間はカロリー摂取を控えて。
(寝ている間はカロリーが使われず、高血糖が続く)
- ②右の適正カロリー表を参考に、1日のカロリーを3で割り、1食の目安にする。
- ③酒は高カロリー食品。毎日の飲酒をやめて、特別な飲み会の席だけにすると、数値に変化がみられる。

●運動



吸収した糖は、筋肉を動かして使うと減る。

運動は、筋肉量を維持しつつ、体重を落とすことができる。長く続けられる有酸素運動が、効率的に糖と脂肪を燃やすことができる。食前より食後が血管内の糖を減らすのに効果的。

1日300Kcal(一万歩歩いたカロリー)が目標。

★消費カロリー計算

自分の体重×実施した時間(h)×メッツ＝消費カロリー

例1)80Kg×1時間×速歩(4メッツ)×1.05＝336Kcal

例2)80Kg×3時間×登山(7メッツ)×1.05＝1764Kcal

1日の適正カロリー(単位:Kcal)

男	30~49歳			50~69歳		
	デスクワーク	立ち仕事	移動が多い	デスクワーク	立ち仕事	移動が多い
160cm	1884	2198	2512	1816	2119	2422
165cm	2003	2337	2671	1932	2254	2575
170cm	2127	2481	2836	2050	2392	2734
175cm	2254	2629	3005	2173	2535	2897
180cm	2384	2782	3179	2299	2682	3065
185cm	2519	2938	3358	2428	2833	3238
190cm	2657	3099	3542	2561	2988	3415

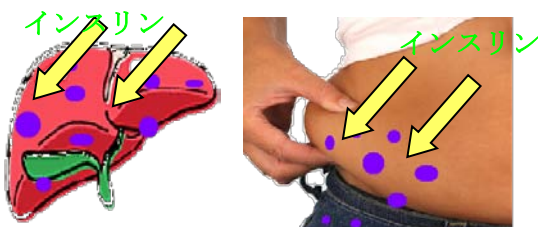
女	30~49歳			50~69歳		
	デスクワーク	立ち仕事	移動が多い	デスクワーク	立ち仕事	移動が多い
150cm	1611	1880	2148	1537	1793	2049
155cm	1720	2007	2294	1641	1915	2188
160cm	1833	2139	2444	1749	2040	2332
165cm	1950	2275	2599	1860	2170	2480
170cm	2070	2414	2759	1974	2303	2632

運動強度(メッツ)

メッツ	活動内容
3	自転車、軽い筋トレ、バレーボール、散歩、部屋の掃除
3.5	体操、ゴルフ(カートあり)、モップがけ、掃除機
4	速歩、水中運動、卓球
4.5	バドミントン、ゴルフ(カートなし)、草むしり、軽い農作業
5	野球、子供の遊び
6	強い筋トレ、ジャズダンス、水泳(ゆっくり)
6.5	エアロビクス
7	ジョギング、サッカー、テニス、スキー、登山
8	サイクリング、水泳(クロール)
10	キックボクシング、ラグビー
15	ランニング、階段を昇る

●薬物療法

糖尿病が悪化すると、食事・運動とともに血糖を下げる薬が検討される。



	種類	商品名
内服	糖吸収調整薬(糖の吸収を遅らせる)	ケルコパイ ベイスン
	DPP-4阻害薬 (インスリンを出すためのホルモンであるインクレチンの分解を抑制)	シヤヌビア クラクティブ [®]
	インスリン分泌促進薬	アマリール オイクルゴン ダオニール
	ヒウアナド薬 (肝臓からの糖の放出を抑制・インスリン抵抗性を改善)	クリコラン メルピソ メット
	注射	インスリン療法