

いきいき南丹

-20-

お元気ですか？
保健師です。



国民の8人に1人は糖尿病の可能性がります

～生活習慣を見直して糖尿病を防ぎましょう～

糖尿病になるかどうかは、生活習慣と体質が大きく影響します。糖尿病になりやすい生活習慣とは、過食・高脂肪食・運動不足・過剰なストレス・喫煙・多量飲酒などです。また、日本人は欧米人と比べて糖尿病になりやすい体質を持っているといわれています。

近年、糖尿病患者は急激に増えています。二〇〇二年の厚生労働省の調査では「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性を否定できない人」を合計すると、千六百二十万人となり、国民の約八人に一人が糖尿病になる可能性があることを示しています。また、今後も患者数は増えていくといわれています。

糖尿病とはどんな病気？

私たちが食事を取ると、食べ物はおなかの中で消化されて、ブドウ糖となって吸収されます。そして、血液中に供

給されて血糖になります。

血糖は、すい臓から分泌されるインスリンによって、全身の細胞のエネルギー源として使われます。この血糖が増えすぎた状態を『高血糖』といいます。高血糖の状態が続くと、インスリンが十分に働かなくなったり（インスリン抵抗性）、分泌する量が減ったりして、ますます血液中のブドウ糖が増えます。こうして発症するのが『糖尿病』です。

放っておくとどうなるの？

糖尿病を放っておくと、増え過ぎた血糖が、身体中の血管を傷つけて『合併症』と呼ばれる病気になります。糖尿病の治療が不十分な状態が続いていると、全身にさまざまな悪影響を与えるので注意が必要です。

代表的な合併症は、糖尿病性の『網膜症』、『腎症』、『神経障害』、そして『動脈硬化』です。

予備軍にも起こる動脈硬化

糖尿病は動脈硬化の進行を速め、心筋梗塞や脳梗塞の頻度を高めます。しかし、最近、注目されているのは、糖尿病になるまでの予備軍の段階から動脈硬化の進行が速く

なっているということです。

血糖値では予備軍の状態であっても、糖尿病患者と変わらないほどに動脈硬化が進行していることがさまざまな研究で分かってきました。

まずは肥満を防ごう！

肥満予防は糖尿病だけでなく、いろんな生活習慣病を防ぎます。そのためには食事と運動のバランスが大切です。

【糖尿病を防ぐ食事】

糖尿病を予防するには食べ過ぎず、バランスのとれた栄養を取ることが大切です。

★野菜はたっぷり取りましょう

★食事は決まった時間に、時間をかけて食べましょう

★甘いものや油っぽいものは、食べ過ぎないようにしましょう

★ひとり分ずつ取り分けて、食べ過ぎないようにしましょう

★味付けは薄味にしましょう

【糖尿病を防ぐ運動】

運動は、無理のない程度に毎日続けるようにしましょう。一日に二十分から三十分が目安になります。体がきついと感じるほどの激しい運動は必要ありません。

★一日一万歩を目標に歩きましょう

しょう

★通勤などを利用して、歩く距離を増やしましょう

★周囲の風景を楽しみながら歩きましょう

★プールでの水中歩行もお薦めです

市民健診の結果から

次のグラフは、今年度の市民健診・集団健診を受けられた、四十歳以上の方の糖尿病検査（血糖値）の判定結果です。受診者総数、四千二百九十五人の一割強が要指導、もしくは要医療という結果になりました。

血糖値が少し高いだけだから、と放置せずに生活習慣を見直し、糖尿病の進行をストップさせましょう！

市民健診を行った40歳以上の方の糖尿病検査（血糖値）判定結果

