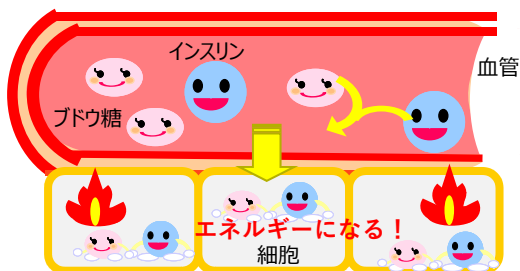


# 糖尿病

## 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：110 mg/dl未満

●HbA1c 基準値：5.6 %未満

<診断基準>

|                   | 正常型   | 境界型     | 糖尿病型  |
|-------------------|-------|---------|-------|
| 空腹時血糖 (mg/dl)     | 110未満 | 110～125 | 126以上 |
| HbA1c (%) (NGSP値) | 5.6未満 | 5.6～6.4 | 6.5以上 |

## 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。

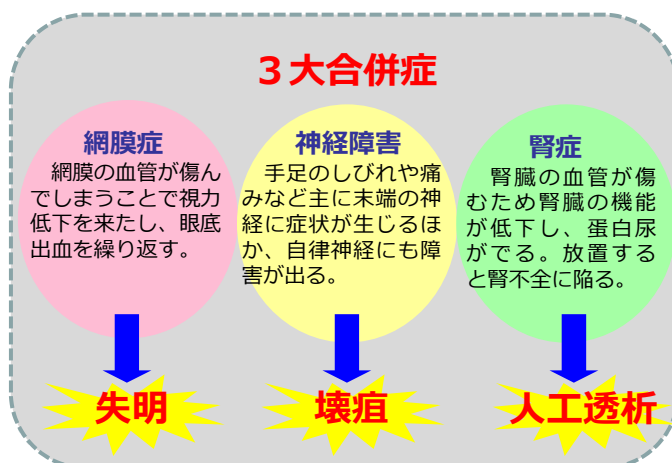
#### ●2型糖尿病

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。



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草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～