

なめたらいかん 糖尿病！

日本では、糖尿病が疑われる人はその予備軍を含めて成人の5人に1人の割合とされています。糖尿病は治療をせずに放置すると、数年のうちに深刻な合併症を引き起こします。日本人が発症する糖尿病の95%は生活習慣（栄養バランスの偏った食生活や運動不足）が原因となる2型糖尿病です。血糖値が高めであったり、治療が必要と診断された場合は、生活習慣を見直して改善しましょう。

■糖尿病とは

人間は、食事から取ったブドウ糖（血糖）をエネルギーに変えて生きています。しかし、血液中の血糖が増え過ぎると血糖量をコントロールするホルモンであるインスリンの分泌量が減ったり、十分に働かなくなったりして、血液中のブドウ糖が増えていきます。こうして常に血糖値の高い状態になるのが糖尿病です。

■糖尿病の診断

血液検査でわかる血糖値とHbA1cから診断します。
血糖値：血液中にブドウ糖がどのくらい含まれているかを示す数値

	血糖値(空腹時)	ヘモグロビン A1c (HbA1c)
受診勧奨判定値	126mg/dl 以上	6.5%以上
保健指導判定値	100mg/dl 以上	5.6%以上

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）

血液中のブドウ糖が赤血球中のヘモグロビンと結合した物質で、過去1～2か月間の血糖の状態がわかります。

■高血糖状態が招く合併症

高血糖の状態が続くことで、血管がボロボロに傷つけられ、臓器が侵されるため、糖尿病は病気のデパートと呼ばれるほど多種多様な合併症を招きます。主な合併症として、糖尿病神経障害（壊疽）、糖尿病網膜症（失明）、糖尿病腎症（腎不全）、動脈硬化（心臓病、脳梗塞）等があります。



そうならないために、「食習慣の改善」「運動不足解消」を柱に血糖値を下げる生活習慣改善に取り組みましょう！

高血糖 高血圧
脂質異常



～ 11月14日は世界糖尿病デー～

■食事で気を付けること

(1) 体重を量る

体重は食事の量を考える時の目安になります。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

(2) 野菜や海藻類をたっぷり食べる

1日に食べる野菜の適量は350g以上です。

☆熊本県平均：約260g/日
約100g不足している状況です。あと1品プラスすると目標達成です！

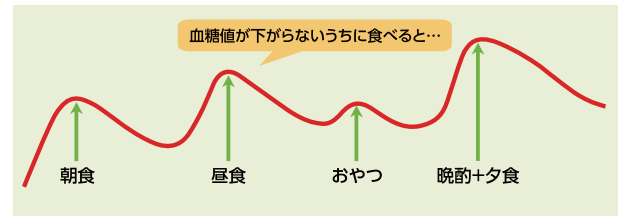


※野菜や海藻類は、食物繊維、ビタミン、ミネラルを多く含むため、抗酸化作用やコレステロールの排出を進める効果があります。

(3) 規則正しい食事のリズム

血糖値は食事をするたびに上下するので、朝・昼・夕食の3つの山ができます。規則正しく食事を取ると、山の間隔や高さが一定になり体への負担が少なくなりますが、食事のリズムが不規則だったり夜食を食べたりすると、血糖値は飲食のたびに上昇し、3つの山の形が崩れ体への負担が大きくなります。

血糖値上昇のイメージ



(4) お酒

お酒は上手に飲むと百薬の長です。長く楽しめるように、1日の適量を守って、週に2日は休肝日を作りましょう。

☆お酒の適量

- ビール（5度） …中瓶1本（500ml）
- 日本酒（15度） …1合（180ml）
- 焼酎（25度） …ぐい飲み2杯（100ml）
- ワイン（12度） …グラス2杯弱（200ml）
- ウイスキー（40度） …ダブル1杯（60ml）

■運動

運動は血糖値を下げる効果があります。また、筋力がつくと基礎代謝が高まるため、血糖値が上がりにくくなります。日常生活に、意識して体を動かすことを取り入れていきましょう。

岡保健福祉センターはぴねす ☎ 234 - 6123