

## 糖尿病を予防しましょう！

—11月是世界糖尿病予防月間です—

### 糖尿病とは

糖尿病とは、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなる病気です。

ブドウ糖は私たちが生きていくために必要なエネルギーですが、多すぎると血管が傷つきやすくなり、さまざまな病気を引き起こすことにもつながります。

血液中のブドウ糖の割合を血糖値といい、血糖値が必要以上に高くなった状態が慢性的に続くのが糖尿病です。

### 早期発見をするには

血糖値が高くても、自覚症状が出にくく検査をしないと気づかない場合が多い病気です。

進行する前に血糖値の検査(空腹時)、HbA1c(ヘモグロビン A1c)の検査をしましょう。

血糖値 検査時の血液中のブドウ糖量を表す  
HbA1c 1～2カ月前の血糖値の平均を表す

	空腹時血糖値 (mg/dl)	HbA1c (%)
糖尿病が強く疑われる	126 以上	6.5 以上
糖尿病になってしまうかも…	100～125	5.6～6.4

### 65歳以上の高齢の皆さんへ

「太りすぎ」よりも、「やせすぎ」に注意しましょう。食事は減らさず、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

特に、肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含む食品を取るようにしましょう。



### 糖尿病を予防するには

糖尿病予防にはバランスのとれた「食事」と適度な「運動」の組み合わせが大切です。

なかでも、食事は基本です。肥満予防にもなる、健康的な食事を心がけましょう。

糖尿病と診断されている方は、医師の指導のもと食事のコントロールを行いましょう。

① 1日3食、食事はきちんと。

② 栄養バランスのとれた食事を。



③ 食物繊維をたっぷり取る。

野菜やキノコなどに多く含まれている食物繊維は、食後の血糖値上昇を抑えます。また、血清総コレステロール値の増加を抑制したり、便通を改善します

④ 食べ過ぎに注意。

「腹八分目」を目安にし、甘いものや油っこいものは控えめに

⑤ 早食いは禁物。

早食いは満腹感を感じる前にたくさん食べてしまいがち

⑥ アルコールは適量を守る。

1日の適量を守って、週に2日は休肝日を作りましょう。

【アルコールの適量】

ビール 500ml 1本

日本酒 1合(180ml)

焼酎 1/2合(100ml)

ワイン グラス2杯(200ml)等

⑦ 毎日、今よりも10分多く体を動かす。

運動は血糖値を下げる効果があります。

ウォーキングなど全身を動かす筋肉を鍛える運動をしたり、日常生活の中にも積極的に運動を取り入れましょう