

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。1月は、看護師による投稿です。

# 糖尿病の予防について

新年明けましておめでとうございます。日頃より日比谷診療所だよりをご愛顧頂き誠にありがとうございます。本年も旬なトピックスをお届けできるよう尽力します。

さて、年末年始にかけて、忘年会にクリスマス、お正月と、外食が多いこの季節。まだまだ新年会もあるという方もいらっしゃるかもしれませんね。今月は、そのような暴飲暴食になりがちな機会に懸念される糖尿病に関して、ご説明します。

“日本人の5人に1人は糖尿病予備軍！？”の事実をご存知ですか？糖尿病という言葉は、聞いたことがあるけど、詳細は、あまり知られていないのではないのでしょうか。糖尿病の怖さは、高血糖が続くことで起こる様々な合併症にあります。定期健診などで、**糖尿病の危険あり**と注意を受けても、特段痛いわけでもないし、症状も無いから大丈夫と放置されがちです。加えて生活習慣を変えることができないと、病状を悪化させやすいのも、この病気の怖さです。糖尿病には、1型と2型の2つのタイプがありますが、今回は、主に生活習慣に起因する2型糖尿病の症状、および進行すると怖い合併症、予防対策などをお伝えします。

### 糖尿病の診断・血液検査について

糖尿病の診断は、血液検査で確認することが出来ます。空腹時血糖、**HbA1c**の**当社健康増進室の判定区分**は下記のようになります。

	A 異常なし	B 要観察	C 要受診	D 要再検
空腹時血糖 (mg/dl)	～99	100～109	110～125	126～
HbA1c (NGSP 値) (%)	～5.5	5.6～5.9	6.0～6.4	6.5～

### (解説)

- A：異常なし
- B：要観察→日常生活に注意し、経過を観察してください。
- C：要受診→医療機関管理を要します。医療機関を受診し、医師の指示を仰いでください。
- D：要再検→精密検査または治療を要します。医療機関を必ず受診し、医師の指示を仰いでください。

**\*HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)**とは、採血前1~2ヶ月間の血糖値の平均的な状態を反映するものとして、糖尿病の診断に使われる数値である。

### 糖尿病の症状について

先述の通り、糖尿病は自覚症状に乏しく、気づきにくい病気です。主な初期症状として、**口渇・多飲(喉が渇いて水分を多く摂取する)・多尿(尿の量が増える)・体重減少・易疲労感(疲れやすくなる)**などが挙げられます。これらの症状を放置し、血糖値が高いままの状態が続くと、全身にさまざまな合併症が生じるようになります。

以下、具体的な合併症について記載します。

### とても怖い糖尿病の合併症

血糖値が高い状態が続くと、血管が障害を受け、様々な合併症を併発する恐れがあります。

#### 1. 三大合併症 (細小血管障害によるもの)

- ① 腎症：腎機能の低下から腎不全に陥る。悪化すると透析治療が必要になる
- ② 網膜症：眼底出血・網膜はく離から視力低下、視野狭窄へ。悪化すると失明する
- ③ 神経障害：足のしびれや痛みから壊疽へ。悪化すると治療上、下肢切断の必要に至ることもある

#### 2. 動脈硬化 (大血管障害によるもの)

- ① 虚血性心疾患 (狭心症・心筋梗塞)

② 脳卒中（脳梗塞・脳出血）

### 3. 認知症

糖尿病患者は、認知症の発症リスクが高まります。

### 4. 歯周病

上記の網膜症・腎症・神経障害・末梢血管障害・大血管障害などの合併症に加えて、歯周病は、これらに続く**第6の合併症**と捉えられています。実際、糖尿病患者の多くに重度の歯周病がみられます。また、歯周病の炎症により生成される、ある種のサイトカインがインスリン（血糖値を低下させる作用がある）の効果を阻害する為、歯周病患者は、血糖値のコントロールが困難になります。ゆえに、歯周病治療を行ない炎症が治まると、サイトカイン濃度が低下するので、血糖値のコントロールも改善されることとなるのです。この事から糖尿病と歯周病の相互関係は、重要視されるようになりました。

**\*参考：日比谷診療所だより 2016年5月号「歯周病は侮れない！！歯周病が全身疾患のリスクファクター」**

[http://www.daiichiseimei-kenpo.or.jp/hibiyadayori/pdf/hibiya2016\\_05.pdf](http://www.daiichiseimei-kenpo.or.jp/hibiyadayori/pdf/hibiya2016_05.pdf)



## 糖尿病予防の基本

糖尿病の予防対策の基本は、食事療法と運動療法です。

- 食事療法：3食バランスよく、腹八分目に抑えること
- 運動療法：一般的に有酸素運動が効果的である

上記を守り、規則正しい生活を送ることが糖尿病の予防・改善に繋がります。

## 今日から出来る！糖尿病予防のヒント

食事療法・運動療法にプラスアルファとして、直ぐに実践できる糖尿病予防のコツは、**食後の血糖値の上昇を緩やかにする**ことです。以下、その為のヒントをご紹介します。

### 食事編

### ポイント

#### 1. 食物繊維を積極的に摂取する

食物繊維は、小腸での糖の吸収を遅らせて、血糖値の急激な上昇を抑制する働きがあります。野菜や海藻、豆類、キノコ類などに豊富に含まれているので、積極的に食物繊維を取り入れましょう。

#### 2. ネバネバした食品を積極的に摂取する

山芋・オクラ・モロヘイヤなどのネバネバ食品にも食物繊維が豊富に含まれています。小腸で糖質を包み込み、糖質の吸収のスピードを遅らせるので、食後の血糖値の上昇を抑えてくれます。

#### 3. 三大栄養素をバランス良く摂取する

糖質（炭水化物）・タンパク質・脂質の三大栄養素は、身体に不可欠なエネルギー源です。食べ過ぎはいけませんが、過度な制限も要注意です。ご飯を主食に味噌汁などの汁物と、おかず3品を添える**一汁三菜**の献立は、栄養をバランス良く摂る基本となります。巷で流行っている糖質制限ダイエットは、糖質を摂らない為、逆にタンパク質や脂質の摂取量が増え、栄養バランスを崩してしまいます。過剰なタンパク質の摂取は、腎機能を悪化させます。一方、過剰な脂質の摂取は、動脈硬化を促進させて心筋梗塞や脳

# 旬なトピックを提供！ 日比谷診療所だより 1月号

卒中のリスクを高めます。また、脳は、糖質を唯一のエネルギー源とする器官です。糖質が欠乏した状態が長期間続けば、集中力の低下、イライラの状態に陥りやすくなります。

## 4. 食べる順番を工夫する

どのような料理の時でも、食べる順番で糖の吸収を緩やかにすることが出来ます。**おかず→味噌汁→ごはんの順番に食べる**と良いでしょう。

## 5. 1口30回噛む

早食いをすると、インスリンの分泌が間に合わない為に血糖値が急激に上昇します。1口30回を目安にゆっくり噛んで食べましょう。

## 6. 飲料の糖質を知る

市販されている多くの飲料には、たくさんの糖質が含まれています。以下の表を参照ください。

### 飲み物の糖質含有量

スティックシュガー 1本3g	0本	1本	2本	3本	4本	5本	6本	7本	8本	9本	10本	11本	12本	13本	14本	15本	
糖質の量	0g	3g	6g	9g	12g	15g	18g	21g	24g	27g	30g	33g	36g	39g	42g	45g	
	コーヒー 	砂糖入り コーヒー 		野菜 ジュース 	ヤクルト 	カロリー オフ ジュース 	缶コーヒー 【小】 	グレープ フルーツ ジュース 【濃縮還元】 	いろはす みかん りんごなど 	りんご ジュース 【濃縮還元】 	ぶどう ジュース 【濃縮還元】 			サイダー 	ヨーグルト ドリンク 	コーラなど の炭酸飲料 	
	御茶 	ノンカロリー ジュース 	トマトジュース 			にんじん ジュース 	ポカリス エット 	缶コーヒー 【大】 				コーヒー 乳飲料 					
	<b>砂糖は1g=4Kcal</b>		<b>スティックシュガー1本3g=12Kcal</b>														

## 運動編

## ポイント

最も血糖値が高くなるのは、食後、約1時間経過した時といわれています。そのタイミングを見計らって、運動をすると血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

### おすすめ！食後の散歩＋筋肉運動

健康管理に有酸素運動が良い事は、周知されていますが、おすすめは、それに加えて、筋肉を使うトレーニングを組み合わせる事です。決して激しい運動をする必要はなく、軽いスクワットや階段の昇り降りなどで、筋肉を使いましょう。

### おわりに

今回、糖尿病予防に役立つ対策として、様々なことをお伝えしました。しかし、**これさえ食べていれば大丈夫・これさえ食べなければ問題ない・この運動をしていれば糖尿病にならない**というものでもありません。

糖尿病予防の基本は、バランス良く食べること、腹八分目にして食べ過ぎないこと、そして適度な運動です。皆さんも是非、1年の初めに生活習慣を見直して、糖尿病を予防しましょう。

