

**保健活動
一口メモ**



**健康支援課
☎973-3209**

世界糖尿病デー（11/14）の日は、シンボルカラーのブルーで世界中の名所や建築物がライトアップされ、糖尿病抑制に向けたキャンペーンやイベントが行われます。

糖尿病とはどういう病気？

今回は、2型糖尿病（糖尿病の95%）

〈糖尿病とは〉

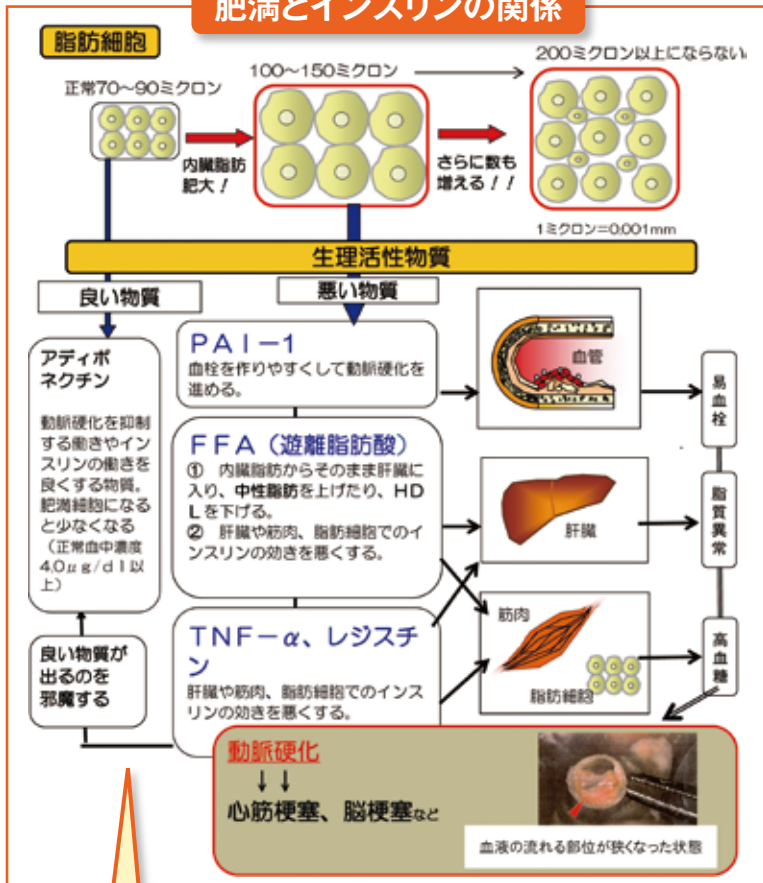
***糖尿病ガイドより**

インスリン作用不足によって慢性的に血糖値が高くなる状態を主徴とする代謝症候群である。

〈糖尿病の種類〉

- ① **1型糖尿病**では
インスリンを合成・分泌する膵臓のランゲルハンス島β細胞の破壊・消失がインスリン作用不足の主要な原因である。
- ② **2型糖尿病**は、
インスリン分泌低下やインスリン抵抗性（インスリンが効きにくい状態）をきたす素因を含む複数の遺伝因子に、過食（とくに高脂肪食）、運動不足、肥満、ストレスなど環境因子および加齢が加わり発症する。（糖尿病患者の95%）

肥満とインスリンの関係



インスリンの一生の分泌量は決まっているので、無駄使いは大変!!

を占める)の因子である「**肥満**」との関係をとり上げてみます。左図のように、肥満により内臓脂肪が蓄積すると、脂肪細胞から悪い物質が分泌され、血管の炎症や血栓を作りやすい状態になり、インスリンの効きを悪くして高血糖状態を引き起こします。

また、動脈硬化を抑える良い物質

【甘味飲料は控えよう】

糖質を過剰にとると、それだけ余

血糖コントロール対策

が減少し、動脈硬化が進みやすくなります。

*インスリンは膵臓から分泌される血糖値を下げるホルモンです。

肥満がインスリンの効きをわるくする
〜世界糖尿病デー（11月14日）です〜



分にインスリンが必要になります。特に**水に溶けた糖**（ジュース等）は吸収が早く、急激に血糖を上げるので膵臓に負担をかけます。

【食物繊維から先に食べよう】

食物繊維の多い野菜・海藻等は糖の吸収を穏やかにして、血糖の上昇を抑えます。（野菜↓タンパク質↓炭水化物の順序で食べる）

【筋肉を動かそう】

運動をすると筋肉が収縮することによって血糖が筋肉にとりこまれ、エネルギーとして使われます。またウォーキング等の有酸素運動は内臓脂肪を燃焼させる効果が高く、インスリンの効きを向上させます。

（注意）糖尿病は自覚症状に乏しいため、無症状のまま合併症が進行することがあります。運動する際には注意が必要となる場合や、運動が禁忌となる場合があります。運動を始める前に医師に相談が必要になります。