



今号のテーマ

糖尿病

深刻な病気を招く前に予防しよう!!

みなさんは、自分の血糖値について意識したことはありますか？自覚症状に表れにくい「高血糖」を放置しておくと、大きな病気を招く恐れも。今回は主に生活習慣が原因となる「2型糖尿病」をテーマに、暮らしの中で予防できる方法も併せてご紹介します。

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは、血液中のブドウ糖(血糖)が多い状態が慢性的に続く病気です。パンや麺類などに含まれる糖質は、消化されてブドウ糖となり、血液中を流れて全身の細胞へ運ばれ、エネルギー源となります。この時ブドウ糖が細胞に取り込まれるのを助けるのが、インスリンというホルモンで、この働きにより、血糖値は一定の範囲に調整されています。

しかし、インスリン量の不足や効き目の低下等により、高血糖が続くと、糖尿病を発症してしまつてしまいます。高血糖になっても自覚症状は出にくいので、血糖の状態を確認するには、血液検査で「血糖値」「HbA1c」をチェックします。血糖値は測定したときの血糖を、HbA1cは、過去1〜2か月の平均の血糖を表しており、数値によって、正常型、境界型、糖尿病予備群、糖尿病型(糖尿病域)に分けられます。高血糖状態を放置すると、血管が傷つき、合併症(次ページ参照)を引き起こしてしまいます。

糖尿病になりやすい人は？

- 中高年の人
1才年齢を重ねるごとに、発症リスクが2%上昇します。
- 家族に糖尿病患者がいる人
家族に糖尿病患者がいると、男性で2倍、女性で2.7倍発症リスクが上昇します。
- 喫煙をする人
1日に二十本以上吸う人は吸わない人に比べて、男性で1.4倍、女性で3倍発症リスクが上昇します。
- 肥満指数が高い人
BMIが1kg/m²増えるごとに、男女共に発症リスクが17%上昇します。

高血圧の人

- 高血圧があると、男性で1.3倍、女性で1.8倍発症リスクが上昇します。
- 飲酒をする人
1日1合以上飲む人は、飲まない人に比べて男性で1.3倍発症リスクが上昇します。

自分の状態を知ろう

令和3年度の、うるま市の特定健診で「HbA1c」の値が基準値を超えていた人の割合は、男性60.9%、女性61.4%で、国(男性57.2%、女性55.8%)や、県(男性58.1%、女性58.4%)よりも高くなっていました。糖尿病の怖さは、初期の段階では自覚症状がほとんど出ないことにあります。糖尿病の発症や重症化を予防するためにも、毎年「特定健診」を受診し、自分の状態を知ることが大切です。次のページでは、脱・高血糖のために毎日の生活できることを紹介します。

こうなったら要注意!

空腹時血糖…126 mg/dl以上	またはHbA1c…6.5%以上	糖尿病域です
空腹時血糖…100 mg/dl以上	またはHbA1c…5.6%以上	糖尿病予備群です



豆乳で担々うどん

POINT 糖質に偏りやすい麺料理も、野菜やきのこをたっぷりプラスしてバランス良く!食物繊維も増えるので血糖値の急上昇を防ぐ効果も期待できます。

●用意するもの(2人分)

冷凍うどん…2玉	豆乳…400ml
豚ひき肉…100g	だし汁…300ml
しいたけ(みじんぎり)2個	めんつゆ(4倍濃縮)・大さじ1
ごま油…小さじ1/2	すりごま…大さじ2
めんつゆ(4倍濃縮)・小さじ1/2	ちんげん菜…2株
砂糖…小さじ1	もやし…小さじ1/2
しょうが(チューブ)・小さじ1/2	
減塩みそ…小さじ1	ラー油(お好みで)・数滴
豆板醤…小さじ1/2	ゆで卵(お好みで)・1個

●材料

- ①鍋で豚ひき肉としいたけを炒め、色が変わってきたらAを入れてよく混ぜ炒める。ごま油を入れてなじんだら火を止める。
- ②チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。もやしと一緒に耐熱容器に入れ、600wのレンジで約4分加熱。水気は切っておく。
- ③鍋でだし汁と豆乳を温め、めんつゆとすりごまを入れる。※豆乳は膜が張るので、加熱は沸騰させない程度に。
- ④うどんを表示の通りレンジで解凍し、丼碗に盛る。③を入れて、②、①を盛り付けて完成。お好みでゆで卵やラー油を足して♪

出典：クックパッドうるま市役所健康支援課公式キッチンより

食と運動で変える

STOP 高血糖



高血糖が続くと起こるリスクはさまざま。そうならないためにも、日頃の生活習慣を少し見直し、高血糖を予防しましょう。まずは、毎日の暮らしを振り返ることから始めてみませんか？

01

腹八分を心がける



目指すべきは「腹八分」。特に糖質が多く含まれる、白米や白いパンなどの食べすぎは高血糖の一因となります。普段の食事では、腹八分を心がけましょう。

03

バランスを意識する



主食・主菜・副菜をそろえましょう。野菜や、海藻、きのこ類に含まれる食物繊維には、糖やコレステロールの吸収を穏やかにする作用があります。また、肉や魚などのタンパク質は、腸からのホルモン分泌を促し、食後の血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。

04

健診に行く



血糖値が高くても、なかなか自覚症状が表れにくいので、毎年の健診でチェックすることが大切。健診の結果、保健指導や医療機関の受診が必要となった場合は、そちらも忘れずに。

血管が傷つくことで起こる糖尿病の合併症

- 脳卒中**
脳の血管の動脈硬化が進み、血のかたまりが詰まったり(脳梗塞)、血管が破れやすくなる(脳出血)。
- 糖尿病性網膜性**
目の中の細い血管が傷つき、切れやすくなる
- 歯周病**
歯茎の細い血管が傷つき、出血しやすくなり、歯周組織が脆くなって歯が抜けてしまう。
- 心筋梗塞・狭心症**
心臓の血管の動脈硬化が進み、血のかたまりが詰まったり(心筋梗塞)、血の流れが悪くなる(狭心症)。
- 肺炎**
- 糖尿病性腎症**
腎臓の中の尿を濾過するための細い血管が傷ついて目づまりをおこし、うまく尿が作れなくなる。
- 皮膚炎**
- 糖尿病性神経障害**
手足に痺れや痛みが出たり、全身に自立神経性が出る。ちょっとした傷から壊死を起こしやすくなることも。
- 閉塞性動脈硬化症**
足の血管の動脈硬化が進み、血液の流れが悪くなり、歩くのが困難になる。

出典：『なっとく&おとく健康情報 A-4 自分のカラダ知識編 血糖値が高めだった人へ』パンフレットより

02

欠食をしない

忙しい朝は、ついつい朝ご飯を抜きがち。欠食すると、次の食事の際に急激な血糖値上昇をまねきます。これ为了避免するためにも、3食しっかり食べることを心がけましょう。



05 運動をする



運動をすることで、ブドウ糖をどんどん細胞に取り込み血糖をエネルギーとして使うことができます。ウォーキングや水泳などの有酸素運動は内臓脂肪を燃焼させる効果が高く、インスリンの働きを向上させます。「うるみん」を活用して、効果的な運動方法を知り、運動習慣を身につけることで、高血糖になりにくい体づくりをしましょう。