

保健活動  
一口メモ



健康支援課  
☎973-3209

糖尿病月間！  
予防が大切です！

十一月は、糖尿病月間です。病院やデパートなどさまざまな場所でも、血糖値の測定、講演会、栄養士による相談会などのイベントが行われます。この機会に糖尿病の予防について考えましょう。

糖尿病には、1型糖尿病（インスリン欠乏によるもの）と、2型糖尿病（インスリンの分泌はあるが不足の状態にあるもの）があります。そのうち2型糖尿病が占める割合は、9割に及びます。ここでは、予防が大切な2型糖尿病について考えましょう。

インスリン分泌障害のある方

多くの日本人の糖尿病発症の大きな要因になっています。

通常、血糖のコントロールは、膵臓からインスリン分泌され、空腹時でも基本的に流れている基礎分泌と、食物摂取によるインスリンの追加分泌により食後も、140mg/dl以下になるように調整しています。食事をした後は直ちに、インス

リンが分泌され、血糖を下げようと努力しますが、分泌量が少なかったり、食べた後すぐに必要な時に分泌されず、後からゆっくり分泌したりすることを分泌障害といいます。

このような状態の方でも、きちんと自分のインスリンの分泌の特徴を理解し、適切な医師の指導を受け（食事療法、運動療法等）生活習慣を見直し糖尿病を予防することができ

家族に糖尿病を発症している方がいる場合、インスリン分泌障害が見つかることがあります。  
特定健診、生活習慣病健診で  
HbA1c値：5.6～であっても  
①経口糖負荷試験  
②インスリン分泌の測定  
医師の指導を受けましょう！

インスリン抵抗性のある方  
(インスリンの効が悪い状態です)

インスリンの分泌の量は、十分分泌されています、インスリンの効

インスリン抵抗性 (効が悪い様子)	インスリンの効が 活性化した様子
<p>3人がかりでやっと開いた...</p>	<p>開け！</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●インスリンが効にくくなり、細胞は糖を取りこみにくくなる。</li> <li>●このため高血糖となる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●インスリン感受性が高いと、細胞は少ないインスリンでも糖を取りこむことができる。</li> </ul>

「病気がみえる3」発行：メディックメディア

が悪い状態（インスリン抵抗性）だと、インスリンの効果が発揮されず、血糖値を下げる事ができません。

筋肉や肝臓に取り込まれない血糖は、しばらく血管の中をただよいま

効が悪いインスリンだと、脳は「不足だ」と判断。さらに分泌しようと働きます。  
高インスリン血症となって、肝臓での脂質合成を進め高脂血症になったり、腎臓のナトリウムの排泄が低下し、血圧が上昇することが明らかになってきました。



☆糖尿病の予防3つのポイント

①内臓脂肪を減らすと効果的

腹腔内に内臓脂肪の蓄積したタイプの肥満は、インスリンの抵抗性を引き起こしやすいことがわかっています。内臓脂肪の蓄積は、肥満者だけでなく、正常体重の範囲内にある方でも見られることが研究より明らかになってきました。

②運動をすることで、インスリンの効が活性化

③運動と食事は血糖コントロールの両輪

1日3回の食事、必要な補食以外の、つまみ食いや、ジュース類は、一口でも、血糖を上昇させます。

また、「砂糖は入っていないから大丈夫」ではありません。1回の食分量と、バランスの良い食事が、大切です。

詳しくは、健康支援課まで、お問い合わせ下さい。

☎973-3209

健康福祉センター(つるみん)