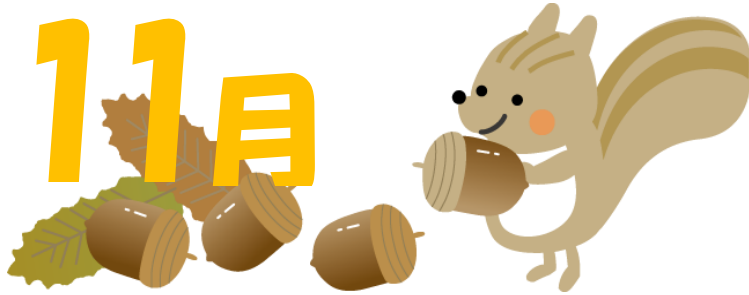


# ハロー健康クラブニュース



全日本火災共済協同組合連合会  
資料提供：ティーペック株式会社

## 今月のテーマ『糖尿病予防は生活習慣の見直しから』

近年患者数が急増し、いまや国民病と呼ばれる糖尿病。一度発症するとほぼ完治は難しく、生涯を通じて治療や生活の制限が必要になることをご存じですか？ 初期には症状が現れにくく、発見が遅れたり、発見後も治療しないで重症化すると、体中のさまざまな臓器に重大な障害を引き起こす怖い病気です。

しかし一方で糖尿病は、発症の前段階である「糖尿病予備群」のうちであれば、血糖値の異常に気づき生活習慣を改善することで、元の健康な状態に戻ることが十分可能です。平成24年の厚生労働省の調査によると糖尿病またはその予備群は約2,050万人で、前回調査時より減少していますが、大きな流れとしては増加傾向にあります。糖尿病の予防のためにはまず自分の血糖値についてよく知り、生活習慣を見直すことを始めましょう。

### 糖尿病予防で有効なのは「発症しないこと」

糖尿病は、血液中のブドウ糖の量をコントロールするインスリンの欠乏や作用不足によって、慢性的に高血糖の状態になる病気です。インスリンはすい臓から分泌されるホルモンで、日本人はもともと欧米人と比べて分泌量が少ないうえに、食生活の欧米化が進んだこと、肥満人口が増えたことが近年の糖尿病患者数の増加に拍車をかけています。

高血糖の状態のまま放置しておく、全身の血管を傷つけ、失明の危険性のある網膜症、人工透析に至る腎症、壊疽につながる神経障害の三大合併症をはじめ、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわる危険な合併症を引き起こします。

糖尿病は一度発症してしまうとインスリンを作り出す細胞が死滅して数が減っているため、残念ながら現代の医学では元の状態には戻せません。そのため糖尿病には何より予防が有効であり、発症がわかった時点でそれ以上悪化させないための治療が肝要になります。



## 進行をくいとめるのは「予備群」のうちに

糖尿病の診断は血糖値を調べて区別します(下図参照)。健康な人の血糖値は体温と同じようにほぼ一定です。食後に少し上がりますが、2時間後には元の値に戻ります。

「糖尿病」と「異常なし」の間にある「予備群(境界型)」に当てはまる人は、糖尿病を発症する一歩手前の状態「糖尿病予備群」と呼ばれます。予備群の中でも肥満があり、血圧や中性脂肪値が高いと、動脈硬化の進行が早まって、脳卒中や心臓病を起こしやすいとされています。また、生活習慣を改善せずにそのまま過ごしていると、数年以内に糖尿病になるリスクが大きいので、予備群から糖尿病にならないために生活習慣の見直しが必要になります。

### ■糖尿病の分類と診断基準

判定区分	空腹時	ブドウ糖 75g (接種後 2 時間値)
異常なし (正常型)	(正常) 100mg/dl (正常高値) 100~109mg/dl	140mg/dl 未満
予備群 (境界型)	110~125mg/dl	140~199mg/dl
糖尿病 (糖尿型)	126mg/dl 以上	200mg/dl 以上

「日本糖尿病学会：糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告 2010」より

## 健診でわからない「かくれ糖尿病」とは

「糖尿病予備群」と同様に、数年後に糖尿病に移行するリスクが高いグループとして、最近、「かくれ糖尿病」が注目を集めています。食後に急激に血糖値が上昇したあと、また急激に下がる「食後高血糖症」のことで、食後の異常なだるさや眠気、食後 2 時間以内にすぐおなかがすく、などの症状がみられます。一般的な健診では空腹時に検査するため発見されにくく、気がつかないうちにいつのまにか重度の糖尿病になっている危険性があります。

食後血糖値の測定は医療機関での検査以外にも自己検査の方法があり、薬局で売られている尿検査紙に加え、2014 年 4 月からは薬局などで自己採血検査が行えるようになりました。自分の指先に小さな針を刺して血液を採る自己採血検査は、血糖値だけでなく過去 1~2 ヶ月の推定平均血糖値である HbA1c の値も知ることができます。気になる症状のある人は一度試してみるとよいでしょう。

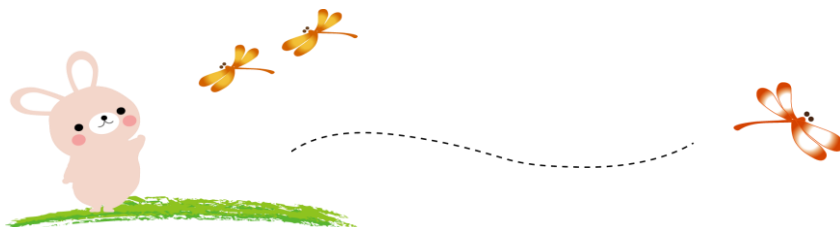
## 食生活の改善と運動で血糖値コントロールを

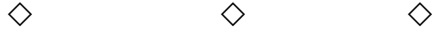
糖尿病の原因は、遺伝などの体質もさることながら、1 に食事、2 に運動不足です。しかし、これは逆に言うと、予備群になってしまってもこの 2 点に注意すれば、糖尿病になるリスクを大きく減らせるということです。

食事についてはまず、ゆっくりよくかんで食べることで、食べすぎを防ぎましょう。よくかむと、インスリンの適切な分泌を促すホルモン「GLP-1」が増えるという報告があります。食べる順番も重要で、いきなり糖質たっぷりの主食からではなく、野菜や海藻を先に食べると、それらに多く含まれる食物繊維の作用によって、あとから食べる主食の糖質がゆっくりと吸収されます。

最近は「低糖質ダイエット」がブームとなり、糖質だけを減らしたさまざまな低糖質食品が市販されています。食事制限が辛いという人は、これらの食品を上手に取り入れて、無理なく血糖値をコントロールしましょう。

また、血糖値を適度に保つためには日々の運動も不可欠です。運動することでインスリンの働きが活性化し、さらに筋肉が血液中のブドウ糖を取り込んで血糖値を下げる効果があります。





11月14日は、「世界糖尿病デー」です。世界中で糖尿病への予防喚起や抑制のためのキャンペーンが実施され、日本でも各地でブルーライトアップが行われるなど、さまざまなイベントが開催されます。食の欧米化とともに日本人の患者数が増え続けているいま、糖尿病はだれもがひと事ではなくなってきました。血糖値を意識しつつ、生活習慣を見直すことから糖尿病の予防を始めましょう。

<参考資料>

平成24年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

『これでわかる糖尿病の予防と対策』(東京都区西部糖尿病医療連携検討会 編、制作/社会保険研究所)

社会保険研究所©

