

# 糖尿病について知ろう！

糖尿病が強く疑われる者の割合は男性 19.7%、女性 10.8%（令和元年国民健康・栄養調査）。年々増加傾向であり、年齢が上がるにつれてその割合が高くなっています。

人数にすると、**糖尿病と予備軍を合わせて 2000 万人を超える**と推計されています。



もはや、他人事ではない糖尿病。病気の人も、そうでない人も、正しい知識と適切な生活習慣で、健やかな毎日を送りましょう！

## 〇●糖尿病とは？●〇

インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気  
(糖尿病情報センターより)

### インスリン

膵臓から分泌されるホルモン。  
血液中の糖を細胞に取り込む役割があり、インスリンの働きによって血液中の血糖が一定の範囲に収まるようになっている。

### 血糖

血液の中のブドウ糖。食べ物から摂取された糖質が、消化吸収を経てブドウ糖になる。  
ブドウ糖は糖類の中で最も基本的な単糖類（糖の最小単位）の代表で、脳がエネルギーとして使える唯一の物質。

## 〇●どうして糖尿病になるの？●〇

糖尿病=インスリンの作用不足 ⇒ では、なぜインスリンの作用不足が起こるのか？

①膵臓のβ細胞が壊れてしまい**インスリンが作られない**（I型糖尿病）

②生活習慣の乱れ（肥満、運動不足、エネルギー過多）

\*インスリン**分泌量の低下**：膵臓の働きが弱くなり、膵臓で産生するインスリン分泌量が低下

\*インスリン**抵抗性**：インスリンは出ているが、臓器側の感受性が低下、作用が鈍くなる

⇒血糖が下がりにくくなり、より多くのインスリンが必要となる

## 〇●糖尿病になるとどうなる？●〇

インスリンの作用不足（場合によっては働かない）

血糖値が高いままになる ⇒ **高血糖**「だるい、のどが渇く、ぼんやりする」



全身の血管が痛む

免疫系の働き低下

⇒ **易感染性**（感染しやすく治りにくい）

動脈硬化が進む

⇒ **血管に関連した深刻な病気**



大血管：冠動脈疾患（狭心症、心筋梗塞）脳血管疾患（脳梗塞、脳出血）、末梢動脈疾患

細小血管：腎不全、網膜症、神経障害



○●健康診断ではどの項目をみればいい?●○

## 空腹時血糖

基準値：70～109 mg/dl  
**今現在の血糖**を示す

## HbA1c

基準値：4.6～5.8%  
**過去 1～2 ヶ月の血糖値の平均**を示す

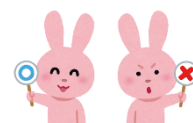


Q.空腹時血糖は高くないのに HbA1c が高いのですが？

A.血糖は、食事開始時から上昇し始め、食後 2 時間程度でおおよそ 140 mg/dl 以下に戻ります。インスリンの働きが悪くなってくると、血糖の吸収が遅くなるため、食後なかなか血糖が下がらない状態になります。この「血糖がなかなか下がらない」時間が長いと、Hb が糖と結合する時間が増えるため、HbA1c の値が高くなります。しかし、食後 10 時間以上空ければ徐々に血糖が下がり、正常範囲となるため、空腹時血糖は正常、という状態が起こり得ます。

「血糖がなかなか下がらない」という状態は、インスリンの働きが悪くなっているということ。糖尿病の一手手前ですので、今すぐ生活習慣を見直して改善していけるとよいですね。

○●糖尿病予防と生活改善!●○



|    |   |
|----|---|
| 食事 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食事は腹八分目！ゆっくりよく噛み<b>食べ過ぎない</b></li> <li>・ 1 日 3 食、野菜を加えバランス改善</li> <li>・ 間食は控える。果物やヨーグルトに替える</li> </ul>           |
| 運動 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1 日プラス 10 分、身体を動かす時間を増やす</li> <li>・ 食後 30 分で<b>ウォーキング</b>を始めると食後高血糖を抑制！</li> <li>・ 家事も積極的に！身体を動かすいい機会</li> </ul> |
| お酒 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1 日の<b>適量（1 合以下）</b>を守る！</li> <li>・ 休肝日を設ける</li> <li>・ おつまみにも注意！高たんぱく・低カロリーのメニューを選択</li> </ul>                   |
| 喫煙 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ タバコの成分が動脈硬化を促進。<b>まずは禁煙！</b></li> <li>・ 禁煙外来や禁煙補助剤を利用する</li> <li>・ 吸いたくなったら冷たい水を飲む、ガムをかむ</li> </ul>              |
| 休息 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 疲労蓄積・ストレス過多は病気の入り口</li> <li>・ 基本は睡眠！1 日<b>6 時間以上</b>は確保</li> <li>・ 気分転換・リラックスタイムを設けよう</li> </ul>                 |

【引用・参考サイト】

糖尿病情報センター <https://dmic.ncgm.go.jp/general/index.html>

e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/keywords/diabetes>

糖尿病サイト [https://www.club-dm.jp/know/basic/hyperglycemia\\_01.html](https://www.club-dm.jp/know/basic/hyperglycemia_01.html)