

5回シリーズ 糖尿病の予防・悪化させないための生活習慣について

第2回『糖尿病予防・悪化させないための生活習慣』（文責：山田）

健診などで、血糖値が高い、今のままでは糖尿病になりますよ、と言われたことはありませんか？また、症状がないから、と放置していませんか？

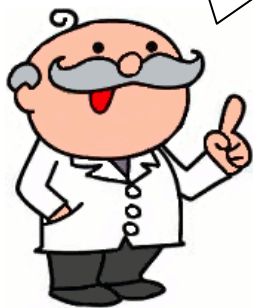
糖尿病が強く疑われる人（HbA1c6.1%以上）は約890万人、糖尿病の可能性が否定できない人（HbA1c5.6～6.1%）は約1320万人とされています（2009年厚生労働省「国民健康・栄養調査」）。糖尿病は自覚症状がほとんどありません。ただし、放置すると症状（口渇・多飲・多尿・体重減少）が現れ、合併症が進行します。

糖尿病は若年性糖尿病ともいわれるⅠ型糖尿病以外は、運動不足と、栄養の取り過ぎによるもの、つまり、日々の生活での必要以上の「動かなすぎ、食べすぎ」が原因です。そのため、予防をしていくためにはそのような生活習慣を改善していく以外にはありません。現在症状がない方、血糖値が正常値の方であっても、生活習慣を見直し、今後悪化していかないように注意していくことが大事です。

下のグラフ①～③のいずれかと④が確認できれば、糖尿病と診断。＜日本糖尿病学会 2010＞

正常型にも糖尿病型にも属さないものは境界型とされています。

あなたの検査結果
はどの位ですか？



検査項目	正常域	糖尿病型
① 空腹時血糖値	110mg/dl 未満	126mg/dl 以上
② 糖負荷試験2時間値	140mg/dl 未満	200mg/dl 以上
③ 糖負荷試験随時血糖値	両者を満たす	いずれかが200mg/dl 以上
④ HbA1c	記載なし	6.5%以上

特定健診では空腹時血糖値
100mg/dl 以上です。

2010年度から従来の基準に
HbA1cが追加されています。

記載なしとなっていますが、6.1%
以上は糖尿病が強く疑われます。

予防するためにはどうしたらいいですか？

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙 最後にクスリ」（厚生労働省 健康・体力づくり事業団）

これは厚生労働省の掲げる健康増進月間の統一標語です。糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病を予防していくためには、身体活動を活性化させるため、まず運動習慣をもつことが大切です。同時に、食べ過ぎや欠食などの食習慣の見直しも必要です。また、喫煙していれば、禁煙を始めましょう。治療を開始している方も、クスリだけでなく、基本的には生活習慣の改善をしていくことが必要ですので、自分に関係ない、と思わずに生活習慣を今一度見直してみてください。

1. 運動 生活習慣病予防のためには継続して運動を実施していくことが重要です。まず、無理をせずに、日常生活の中での身体活動を増やしていくことから始めていきましょう。身体活動は、運動と生活活動をあわせたものをさします。運動を取り入れるのが難しければ、例えば、生活活動の中で、通勤や通学時の歩行や階段の昇降などは、多くの人が手軽に行うことができます。ただし、高血圧など持病のある方はかかりつけの医師に相談しながら、安全に行っていきましょう。

運動：体力の維持・向上を目指すもの（速歩、筋トレ、スポーツなど）
生活活動：身体活動のうち、運動以外のもの（通勤、家事、子供と遊ぶなど）



日常生活で身体を動かすことに加え、自分のライフスタイルと体力に応じた運動を心がけましょう。

詳しい内容は健康だより 11月号に予定しています。

2. 食事 運動に加えて、カロリーを摂りすぎない、バランスのとれた食事をとりましょう。

1. 野菜をたっぷり取る（350g/日以上 健康日本 21）
⇒食物繊維をとることで、急激な血糖値の上昇を抑えます
2. 朝食をとり、夜就寝3時間前に食べるのは控える
⇒日中のエネルギーは消費されますが、就寝前は貯蓄されてしまいます
3. 甘いもの・脂っぽいものを食べ過ぎない
4. 食べ過ぎない：多いと感じたら残し、腹6～8分目にしましょう

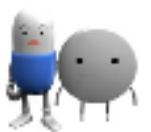


※ 治療中の方は指示されたカロリーを必ず守ってください。

3. 禁煙 喫煙は動脈硬化を促進します。血糖値の高い方がそのまま高血糖状態を放置すると、全身の血管の機能が低下していきます。そこに喫煙が加わると、血管へのダメージがさらに大きくなってしまいます。喫煙は合併症のリスクを高くし、失明や透析が必要となる事態を早く招くことにつながります。運動、食習慣の改善とともに禁煙は大切です。



4. 最後に薬 くすりは正しく内服すると血糖値を下げてください。内服している方は必ず指示された用法用量を守ってください。ただし、くすりだけに頼るのではなく、基本的な食習慣、運動習慣の改善に加え、全体的な生活習慣の改善をしていくことが何より大事です。



また、**ストレス**の多い生活も糖尿病を悪化させる要因の1つです。



ストレスがあると、血糖値を上昇させるホルモンが分泌・促進されます。また、ストレス解消の目的で、食べ過ぎたりすると血糖値をより上昇させる原因となります。

こころや体にストレスを感じたら、無理せずに、ゆっくり休息をとって、リフレッシュしていきましょう。

毎日の習慣を変えることはとても難しいことです。
できることから少しずつ始めていきましょう。

