

糖尿病の遠ざけ方、付き合い方

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が増え過ぎる病気で、誰にでも起こる可能性があります。初期の自覚症状が少なく気が付かないうちに重症化することがあるため、早期発見・早期治療が大切です。今年7月には、職場の健康づくり担当者向けの連絡会に糖尿病治療の第一人者である植木浩二郎先生をお招きしました。ここでは、当日の講演から皆さんに役立つ糖尿病のお話を紹介いたします。

誰もが他人事ではない「糖尿病」

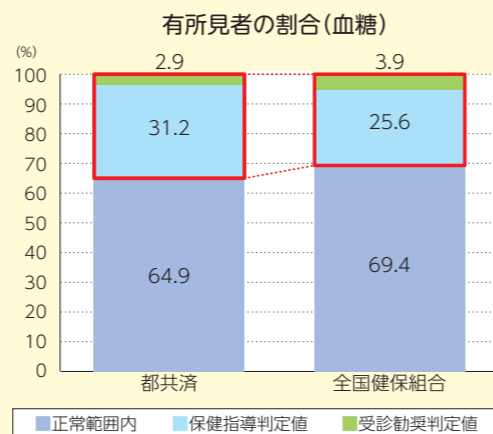
●日本人は糖尿病にかかりやすい体質

東洋人は欧米人に比べ糖尿病になりやすく、日本人は特にその傾向が強いといわれています。それは、血糖値を下げるインスリンが分泌されにくい遺伝子が多いためといわれています。

都共済組合員は右表のとおり

都共済組合員は血糖値が高い人が多く、糖尿病リスクが高いという健診結果が出ています。また、痩せていても血糖値の高い人が多いです。糖質の取り過ぎに気を付け、バランスの良い食事と運動を心掛けましょう。

■ 特定健診結果(平成27年度)



糖尿病の遠ざけ方【健診編】

●まずは家族に糖尿病の人がいるかを確認

糖尿病は遺伝的要因が強く関係するため、家族に糖尿病の人がいる場合は、肥満を防ぐ生活習慣を心掛けましょう。

●健診を受けて自分の体をよく知りましょう

軽度の糖尿病では自覚症状がなく、検査でしか発症しているか分かりません。健康診断時の、「血糖値」「HbA1c値」「BMI」「腹囲」から、糖尿病リスクが分かります。必ず健康診断を受けましょう。

●体重-3kg、腹囲-3cmで数値が改善

若い頃から体重が10kg以上増えている人は要注意です。体重3kg減、腹囲3cm減で糖尿病リスクが改善します。

糖尿病の検査(血液)

検査項目	数値
空腹時血糖	126mg/dl以上
食後血糖	200mg/dl以上
HbA1c	6.5%以上

糖尿病が強く疑われる

肥満の目安

- 【BMI】 25以上
- 【腹囲】 男性85cm、女性90cm以上
内臓脂肪肥満の目安です。



運動をして筋肉を動かすと、血液中のブドウ糖などが消費されて、血糖値を下げる効果があります。



糖尿病の遠ざけ方【運動編】

●運動しましょう

運動だけで痩せることはかなり難しいですが、運動によって、筋肉の量を保ったりインスリンの働きを高めたりする効果があります。ぜひ運動しましょう。

糖尿病の遠ざけ方【食事編】

●痩せるためには、まずは「間食とさよなら」

日本人の1日の摂取エネルギーは減っているものの、糖尿病患者は増えています。これは、ジュースやスイーツなど、血糖値を上げやすい食品の摂取が増えているからと考えられます。痩せるためには、このような飲食を控え、間食をやめることが大切です。

●食べる量だけでなく、内容や順番も大事

消費エネルギーよりも摂取エネルギーが少なくなると体重は減ります。野菜、おかず（魚や肉、乳製品）、主食（ご飯など炭水化物）の順に食べると、野菜の食物繊維が食後の血糖値の上昇を抑えてくれます。最近、糖尿病予防に「地中海食」が注目されています。

●ダイエットでは踊り場現象のときに頑張りどき

食事によって脂肪が増えると、レプチンというホルモンが、脳の食欲をつかさどる中枢に働きかけ、食欲を抑えます。肥満になると、レプチンの効きが悪くなり、食欲が落ちません。ダイエット時は、レプチンの量が減る一方、効きも回復せず、体重の減らない時期（踊り場現象）があります。ここを頑張ると減量に成功します。

摂取エネルギーとともに栄養バランスにも気を配りましょう



適正体重にするために

【減量する場合】
1日の摂取エネルギー量=
BMI22の体重×30kcal*

(例) 身長170cmの人
63.6kg×30=約1,910kcal
※身体活動量によって変わります。

地中海食の特徴

野菜、果物、穀類、魚介類、乳製品をバランスよく取る。油脂としてオリーブオイルを使い、肉は少量とする。



糖尿病との付き合い方

●治療の原則は、食事と運動、そして薬物療法

「治療はまず服薬」ではなく、軽症であれば、食事や運動で少し痩せるなど生活習慣を見直すことで重症化を防ぎます。

●効果的で長続きする食事療法を

食事療法は続けられることが大切です。まずは間食をやめましょう。低糖質など特殊な食事療法は必ず医師と相談してください。

糖尿病の早期発見には定期的な健康診断が有効です。
都共済のシティ・ホール診療所や、共済組合専門講師派遣事業を積極的に活用しましょう。
特定保健指導は改善のチャンスです。
(※特定保健指導のご案内はP.16をご覧ください。)

グッドニュースの一つ。糖尿病治療者の合併症(網膜症や腎症など)は、今、ものすごく減っています。糖尿病になっても、治療で合併症を防ぐことができます。



糖尿病とは？ 治療方法、合併症など糖尿病についての詳しい情報はこちらをご覧ください



糖尿病情報センター 検索

講演者・植木先生の略歴

国立研究開発法人 国立国際医療研究センター研究所
糖尿病研究センター長 植木 浩二郎 氏

1987年東京大学医学部卒。東京大学医学第三内科で糖尿病の診療と研究に従事。1997年から2003年までハーバード大学ジョスリン糖尿病センターで研究をさらに極め、帰国後は東京大学大学院医学系研究科糖尿病・代謝内科准教授、2014年から同分子糖尿病科学講座特任教授を経て、2016年から現職。