

糖尿病を予防しよう

糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働きが悪くなり、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気です。ブドウ糖は生きていくためのエネルギーとして大切ですが、多すぎると血管が傷つきやすくなり、さまざまな病気を引き起こします。



糖尿病は大きく1型糖尿病と2型糖尿病に分けられ、約95%が2型糖尿病です。今回は2型糖尿病についてお話します。



糖尿病三大合併症

- 糖尿病性網膜症
- 糖尿病性腎症
- 糖尿病性神経障害



◎血液検査の結果はどうでしたか？

正常値

空腹時血糖 100mg/dl 未満
ヘモグロビンA1c 5.6%未満



「空腹時血糖」食事の影響を受けていないときの血糖を調べたものです。
「ヘモグロビンA1c」過去1～2カ月の血糖の状態がわかるものです。

◎近頃、体重が増えていませんか？

肥満は糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因になります。現在の肥満度を調べてみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 kg} \div \text{身長 m} \div \text{身長 m}$$

18.5 未満
やせ

18.5 以上 25 未満
正常

25 以上
肥満



肥満度判定
(日本肥満学会)

◎工夫で体にやさしい食事を！

食後の血糖値を急激に上げないことがポイントです。

●1日3回、食事はきちんと規則正しく

欠食や食事の間隔が短い摂取パターンは血糖値が大きく上昇します。間食も時間と量を決めて食べましょう。



●食物繊維の積極的摂取を

食物繊維は食後の血糖値上昇をゆるやかにし、肥満を防ぐ働きをします。

●食べ過ぎに注意しましょう

「腹八分目」を目安に、特に油っこいものと甘いものは控えめに。おかずの味付けが濃いと白いご飯が進むので、味付けは薄味に。



●1人分ずつ分けて、盛り付けましょう

大皿に盛りつけた料理は、どれだけ食べたかわかりにくいので食べ過ぎになりがちです。また、よくかんで、ゆっくり食べることで満腹感を得やすくなります。



●飲み物は、水や甘くないお茶に

清涼飲料水や砂糖入りコーヒー等の甘味のある飲み物にはたくさんの糖質が含まれています。そのため、飲むたびに血糖値が上昇するので気を付けましょう。水分補給には、お水やお茶にしましょう。

◎運動でエネルギー消費を

いつもより10分多く、身体を動かすことを意識しましょう。いつでもどこでも手軽にできるウォーキングは、肥満を解消し、血糖値を下げる効果もあるのでおすすめです。



お問合せ：岩倉市保健センター 0587-37-3511