

5、6人に1人が糖尿病?!

Case.02

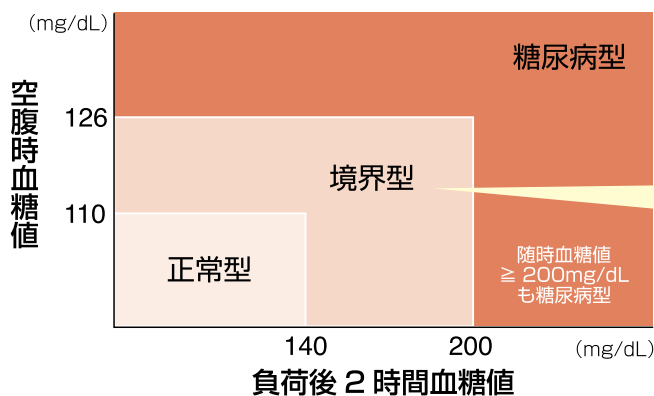
糖尿病

働き盛りは要注意!

「糖尿病」は「尿に糖が出る病気」のように聞こえるかもしれませんが、「血液に含まれる糖分（血糖）が多くなる病気」で、その状態が続くと血管に障害が出やすくなります。初期の段階でほとんどが無症状のため、血液検査をして初めて糖尿病と診断されることが多いのです。

糖尿病の診断基準

空腹時血糖値および75g経口ブドウ糖負荷試験による判定区分

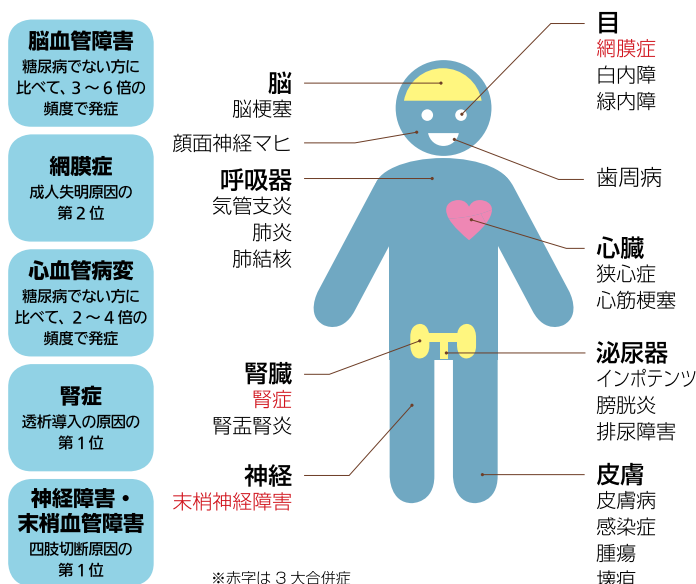


(日本糖尿病学会編、文光堂：糖尿病治療ガイド2008-2009、18、2008より一部改変)

境界型の人にも注意が必要!

「糖尿病というほどではないけれど、血糖値はちょっと高い…」そのような人を境界型といいます。境界型の人、将来、糖尿病になる確率が高く、また動脈硬化になりやすいこともわかっていますので、注意が必要です。

糖尿病の本当の恐ろしさは、「合併症」です



チェックしてみよう!

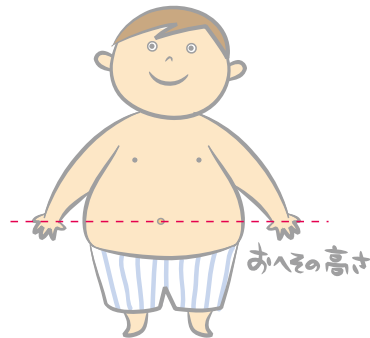
あなたは糖尿病になりやすいタイプでしょうか？ 次の項目で調べてみましょう。

- 太っている、とくに20代から太りだした
- 食事はお腹いっぱい食べる方だ
- 運動不足だ
- 酒をよく飲む
- これまでに血糖値が高いといわれたことがある
- 家族に糖尿病の人がいる
- ストレスの多い生活をしている

★1~2個でも要注意!
今のうちからしっかり予防しましょう。

腹囲の測り方

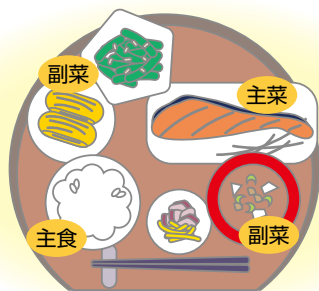
家庭で簡単に内臓脂肪がたまっているかを調べる方法がおへその高さの腹囲です。おへその高さの腹囲が「男性 85cm 以上」「女性 90cm 以上」の場合に内臓脂肪型肥満と判断されます。



1日3回、毎食、主食・主菜・副菜の揃った食卓を

不規則な食生活は血糖のコントロールを乱しやすくなります。朝食を抜いたりせず、1日3回の食事時間が大きく、くずれないようにしましょう。

***栄養バランスの食事を心がける**



運動習慣をつけましょう

エネルギーを消費して肥満を防ぐだけでなく、全身の細胞のインスリン感受性を高めることにもつながります。日常生活の中でできるだけ体を動かす機会を増やし、1日30分以上は歩くようにしましょう。



健康体重の維持

自分の適正体重を知り、それを維持しましょう。太り気味の人は、適正体重に近づけましょう。

■適正体重の計算方法

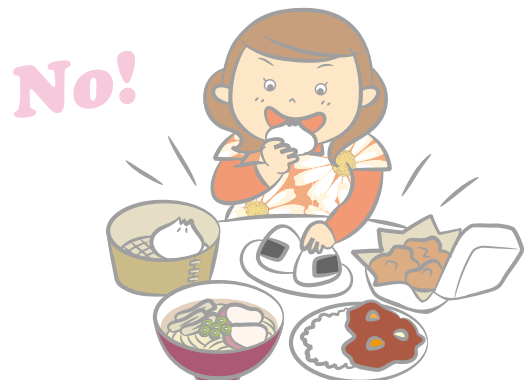
$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22^* = \text{適正体重(kg)}$$

*標準体重(理想体重)のBMI値

(例) 身長 160cm の場合
 $1.6\text{m} \times 1.6\text{m} \times 22 = 56.3\text{kg}$

お菓子や甘い飲み物を控える まとめ食いをしない

血糖値を急激に上げやすくするので、1回に食べる量が多くなりすぎないように注意しましょう。



お酒はほどほどに

アルコールをやめるだけで血糖コントロールがよくなると言われています。アルコールを控えめにして、週2日は飲まないようにしましょう。



健診を受けましょう

糖尿病は、自覚症状がないまま進むので、1年に1回は必ず健診を受けましょう。糖尿病の疑いがあると判定されたら、すぐに医療機関で診断を受けましょう。