



糖尿病

糖尿病とは、インスリンというホルモンの作用が低下し、体内に摂り入れられた栄養素がうまく利用されず血中のブドウ糖（血糖）が多くなっている状態です。糖尿病の種類としては大きく2つに分けられます。糖尿病は治りにくい病気なので、ならないための予防が大切になります。

糖尿病の種類

1 型糖尿病

体の中でインスリンを作ることが出来なくなる症状で、小児・青年に多くみられ小児糖尿病とも言われていました。原因はウィルス感染などによりリンパ球が異常をきたし、インスリンを作っているすい臓を攻撃して、インスリンが低下すると言われています。生活習慣などによるものではなく、成人になってからの発症はみられないとされています。糖尿病患者の約5パーセントが1型糖尿病と診断されています。

2 型糖尿病

遺伝的要因や運動不足、肥満などの生活習慣の歪みが原因で発症すると言われています。インスリンは作られているが分泌量が少なくなる場合や、肥満などにより体内の血糖が多くなりすぎて、インスリンの作用が追いつかない(糖を分解しきれない)場合などがあります。糖尿病患者の約95パーセントが2型糖尿病と診断されています。

予防と対策

糖尿病ではないが、健康診断などで「気をつけた方がいい」と言われている人も多いのではないのでしょうか。このような糖尿病予備軍の人を「境界型」といい、糖尿病患者の数倍存在すると言われています。糖尿病の一番の予防法は、生活習慣と食習慣の改善です。日ごろの生活習慣と食習慣を見直して、糖尿病にならない身体作りを心掛けましょう。

生活習慣の改善

○生活の中に運動を取り入れる

肥満は糖尿病の大敵です。普段の生活の中で少しずつ身体を動かすことを心掛け、代謝の良い身体づくりをしましょう。
(ウォーキングや自転車での買い物など、無理なく続けられることから始めましょう)

○ストレスを溜めない、発散する

実はストレスは糖尿病に大きく影響します。ストレスは体内の血糖値を上げるホルモンの分泌を促進すると言われています。自分なりのストレス発散法を見つけ、ストレスを溜め込まないようにしましょう。
(食事でのストレス発散は暴飲暴食になりやすいので量には注意しましょう。)

食習慣の改善

○日ごろの食事をチェックする

普段、どのような物を好んでどのくらいの量を食べているのかメモなどをとり、自分の食生活を知ることから始めましょう。

○適正摂取カロリーを知る

一日の適正摂取カロリーは年齢、身長、体重、運動量などにより変わってきます。気になる方は医師に相談し、自分の適正摂取カロリーを確認しましょう。

○五大栄養素をバランスよく摂る

栄養素は単独で作用するのではなく、他の栄養素と連携することにより、健康を維持するように働きます。偏りのないバランスの良い食事を心掛けましょう。

炭水化物 脂質 たんぱく質
ビタミン ミネラル

正常型



空腹時血糖値
110mg/dl未満かつ
ブドウ糖負荷試験
2時間血糖値…140mg/dl未満

境界型



正常型、糖尿病型に含まれない
場合

糖尿病型



空腹時血糖値
126mg/dl以上かつ/または
ブドウ糖負荷試験
2時間血糖値…200mg/dl以上