

# 健康だより <糖尿病>

## <増え続ける糖尿病>

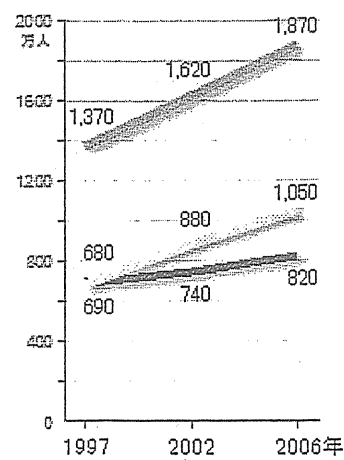
### ●糖尿病と予備群は 1870 万人

2006 年、国民健康栄養調査で発表された糖尿病の該当者と予備群の人数です。前回の(2002 年)調査から 250 万人(15.4%)の増加で、運動不足や食生活の生活習慣の乱れが原因と見られています。

年々増え続ける糖尿病は、様々な生活習慣病を悪化させ、進行すると命に関わる合併症を引き起こすため、早めの予防対策が重要で、今年度から始まった特定健診(メタボ健診)でも、糖尿病減少を大きな目標に掲げています。

40 歳以上の 3 人に1人が糖尿病または予備群といわれ、糖尿病が原因の死者も年間 1 万人に上がる中、実際に治療を受けている人はその約 15%に当る 212 万人に留まっていて、痛みなどの自覚症状が少ないことから、疑いがありながら放置しているケースが多いことが原因と考えられています。

■ ①糖尿病が強く疑われる人  
■ ②糖尿病の可能性が否定できない人  
■ ①と②の合計



### ●糖尿病とは

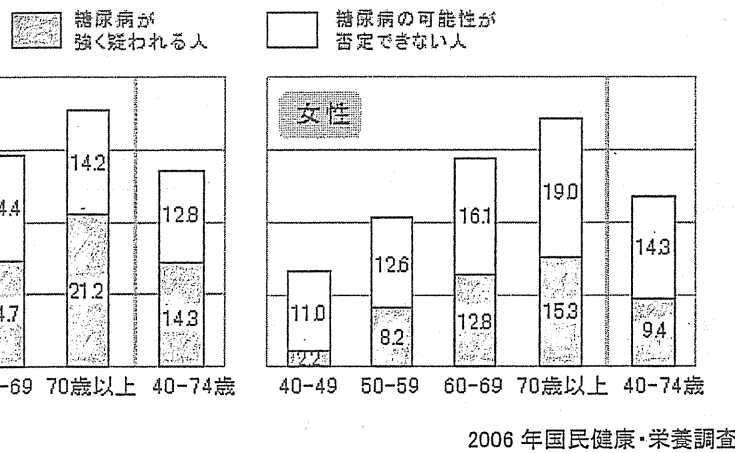
糖尿病はインスリンというホルモンの分泌量が不足したり、働きが十分でないために、体のエネルギー源となるブドウ糖をうまく代謝(利用)出来なくなる病気です。

血糖値(血液中のブドウ糖の量を示す値)が高いままとなるので、全身に様々な異常が現れます。

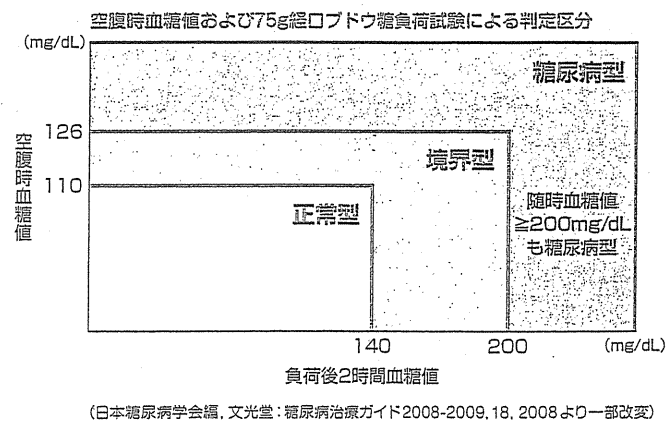
遺伝、肥満、運動不足、すい臓自体の病気などが背景にあります。また不明な点も多く残されています。

### 日常生活の積み重ねが発症の引き金になる

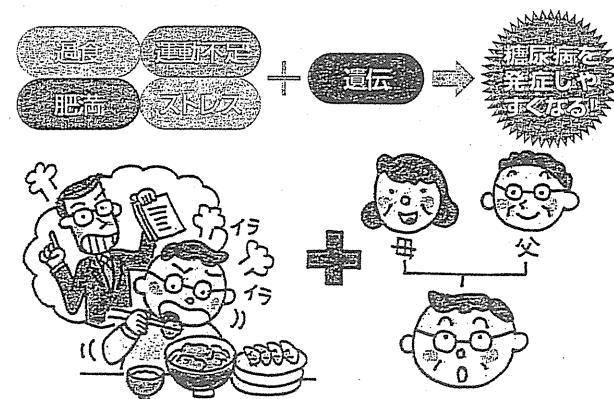
- \* 血縁者に糖尿病があっても生活習慣に気をつけることで、十分に予防は可能です



2006 年国民健康・栄養調査

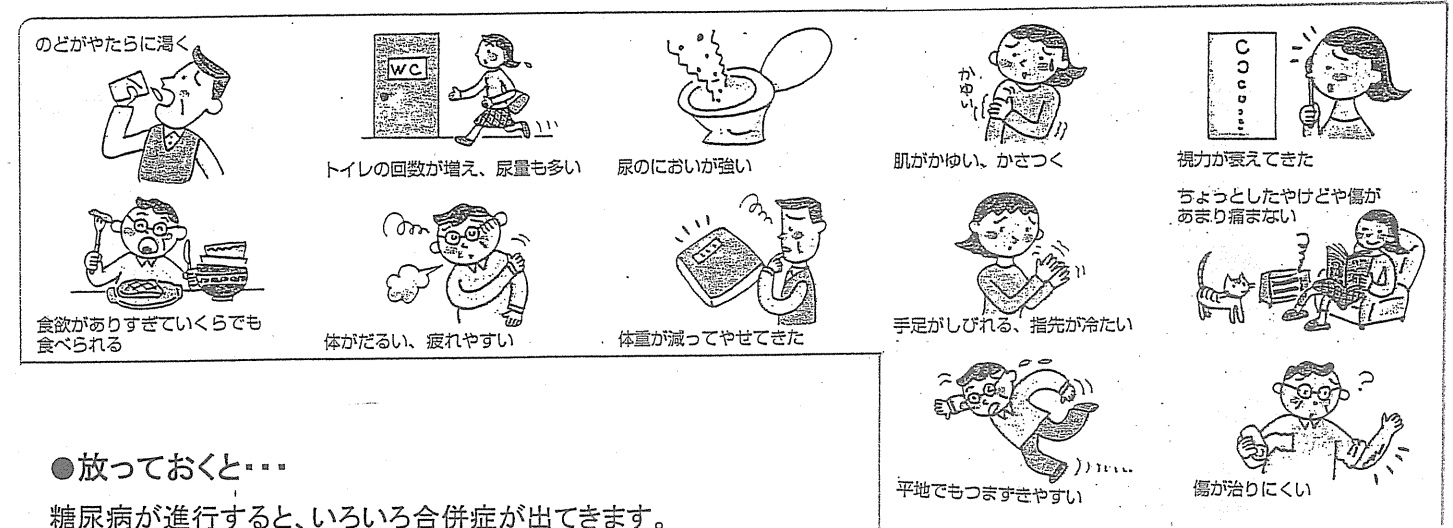


(日本糖尿病学会編, 文光堂: 糖尿病治療ガイド2008-2009, 18, 2008より一部改変)



# <糖尿病>

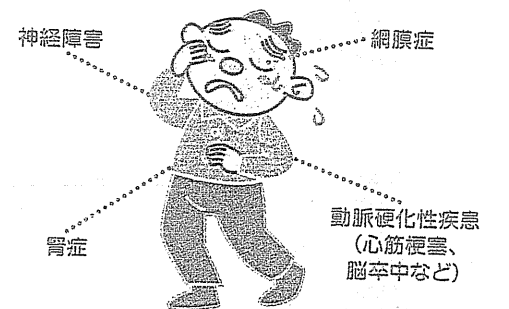
## <こんなシグナルが出ていたら、糖尿病のリスクが高い>



### ●放っておくと・・・

糖尿病が進行すると、いろいろ合併症が出てきます。網膜症による失明や、腎不全、心筋梗塞や脳卒中など、生活の質を落としかねない病気にまで発展することもあります。

- \* 中途失明の第 2 位
- \* 人工透析の第 1 位
- \* 足切断(外傷以外)の第 1 位



## <糖尿病を防ぐための日常生活のポイント>

### ●自分の適正体重を知ろう

肥満が糖尿病の大きな誘因となります。まず自分が適正体重なのか、肥満なのかを判定する必要があります。その判定の基準の1つがBMI(体格指数)です。

$$\text{自分のBMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{(\text{身長(m)})^2}$$

|           |                |         |
|-----------|----------------|---------|
| やせ 18.5未満 | 標準 18.5以上 25未満 | 肥満 25以上 |
|-----------|----------------|---------|

$$\text{自分の適正体重} = (\text{身長(m)})^2 \times 22$$

※ BMI が 22 のとき、最も病気が少ない。

### ●食べすぎ、飲みすぎには要注意

血糖値が上昇する原因の1つは、消費エネルギー以上に食べてしまうこと。ですから、自分の体格指数や仕事のパターンから適正な摂取エネルギーを知ることが大切です。適正な摂取エネルギー量は、**適正体重×所要エネルギー量**で求められます。

| 生活活動分 | 適正体重(kg)あたりの必要エネルギー量(kcal) | 目安                             |
|-------|----------------------------|--------------------------------|
| 軽労働   | 25～30                      | デスクワークの多い人、閑期の農林水産従事者など        |
| 中労働   | 31～35                      | 1日中外を歩き回って仕事をする人、繁忙期の農林水産従事者など |
| 重労働   | 35以上                       | 肉体的労働をする人など                    |

### ●栄養バランスのとれた食事を規則正しくとる

たんぱく質、糖質、脂肪、ビタミン・ミネラルなどの栄養素や食物繊維をバランスよく含んだ食事を、1日3食規則正しくとることが大切です。

### ●適度な運動を継続する

肥満や糖尿病予防には、大量に酸素を体内に取り込みながら全身の筋肉を使う運動(有酸素運動)、ウォーキングやスイミングが効果的。なかでもウォーキングは、忙しい人でも毎日行えることが大きなポイントです。日常生活の中で歩く時間を作り、1日1万歩を目標なるべく早足で歩きましょう。

### ●定期的に健康診断を受ける

定期的に健康診断を受け、結果を継続して見ることで、自分の健康の変化がわかります。まだ異常値になっていなくても、だんだん近づいているようなら、異常値になる前にコントロールして症状の進行をくい止めたり、合併症を予防することが大切です。

