

# 特集 「糖尿病」を知る

現代の国民病ともいわれている「糖尿病」。重症化すると深刻な合併症を引き起こし、日常生活に大きな支障をきたします。糖尿病の怖さを知り、予防や早期発見・治療に取り組みましょう。

問い合わせ 健康づくり課



▲糖尿病の原因の一つ「糖質」の取り過ぎには特に注意が必要

## 糖尿病ってどんな病気？

私たちが食事をすると、食べ物に含まれる糖質はブドウ糖に分解され、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きによってエネルギーになります。しかし、インスリンの働きが弱かったり糖質を取り過ぎたりすると、ブドウ糖が血液にあふれ出てしまいます。

## 糖尿病になりやすいのは？

血液中のブドウ糖の量(血糖値)が慢性的に増え、高血糖状態が続くことを「糖尿病」といい、放置すると体のさまざまな部分に悪影響が出るようになります。

## BMI 計算式

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

例：身長 170cm、  
体重 65kg の場合

$$\frac{65\text{kg}}{1.7\text{m} \times 1.7\text{m}} = 22.5 \text{ (普通)}$$

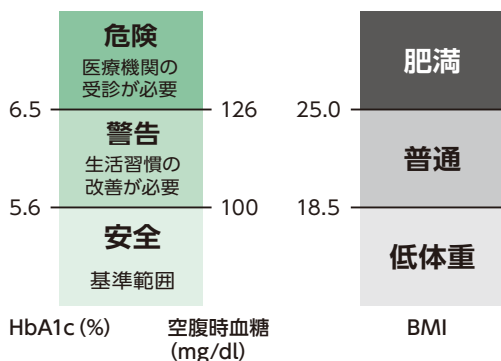


図1 健診結果から見る糖尿病の発症リスク

## 早期発見のために 健診結果をチェック

糖尿病の早期発見には、健診結果をもとに体の状態を知っておくことが重要です(図1)。糖尿病の発症リスクは、主に次の数値から読み取れます。

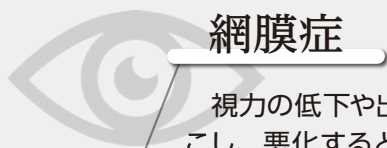
- 体を動かすことが少ない
- 体形が肥満気味である
- 甘いものや脂っこいものをよく食べる
- いつも満腹になるまで食べる
- はまる人は特に注意が必要です。

【BMI値】 肥満度を示し、体重と身長のパランスから算出される。  
※25以上の人は注意が必要です。  
【空腹時血糖値】 空腹時の血液中ブドウ糖濃度を示す。  
※126以上の人は医療機関の受診が必要です。

⚠️ 糖尿病のココが危険

# 合併症に要注意

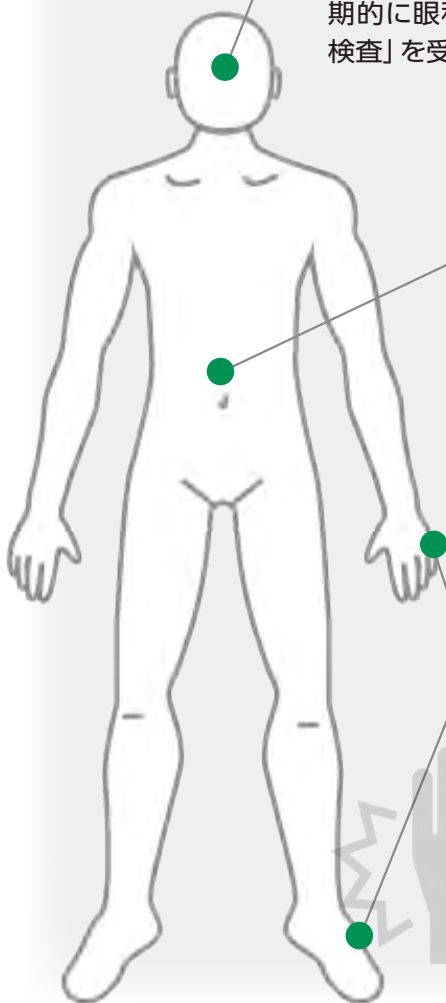
糖尿病そのものは命に関わる病気ではありませんが、自覚症状がないまま徐々に進行することで、さまざまな合併症を引き起こすことが問題となっています。



## 網膜症

視力の低下や出血を引き起こし、悪化すると失明することもあります。

糖尿病と診断されたら、定期的に眼科を受診して「眼底検査」を受けましょう。



## 腎症

腎機能が低下します。悪化すると腎不全に陥り、人工透析や腎臓移植などの治療が必要になります。

糖尿病と診断されたら、次の検査を受けましょう。

- 尿中アルブミン：尿たんぱくの主成分で、腎症の早期発見のために測定します。
- クレアチニン：たんぱく質の老廃物の一種で、数値が高いと腎機能障害が疑われます。
- e-GFR：血液中のクレアチニン値から算出され、値が低いと腎機能が低下していると考えられます。

## 神経障害

最も早い段階で発症する合併症です。全身の神経の働きが低下し、手足のしびれなどの症状が現れます。悪化すると患部が壊疽（皮膚や皮下組織の死滅）を起こす原因となり、患部を切断しなければならなくなります。

糖尿病の合併症はそれぞれの症状の名称から、

- 神経障害 … 「し」
- 網膜症 … 「め」
- 腎症 … 「じ」

「しめじ」と覚えることができます。これらは細い血管が傷ついて起こる糖尿病特有の合併症で、「三大合併症」と呼ばれています。



### 生活習慣を見直そう

糖尿病は誰でもなりうる病気ですが、日ごろから生活習慣の改善に取り組むことで発症を防ぐことができます。4ページでは、糖尿病を予防するための食生活や運動のコツを紹介しています。

### 放置すると危険な理由

初期の糖尿病には自覚症状がほとんどないため、発症に気付かないまま放置されることが少なくありません。高血糖状態が続くと全身の血管が傷つき、三大合併症（神経障害、網膜症、腎症）を引き起こします。また、糖尿病は動脈硬化の原因にもなるといわれていて、脳梗塞や心筋梗塞、狭心症などの発症リスクが高まります。

糖尿病と診断されていなくても、これらの数値が高くなってきたら生活習慣の改善が必要です。

「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）」 赤血球中のヘモグロビンのうち、どのくらいの割合がブドウ糖と結合しているかを示す。  
※6.5以上の人は医療機関の受診が必要です。なお、この数値は過去1〜2カ月間の平均血糖値を示すため、健診当日の食事や運動など短期間の血糖値の影響を受けません。



# 食生活を見直そう

糖尿病の予防には食生活の改善が効果的です。食事内容を見直して、無理なくできることから始めましょう。※糖尿病治療中の人は主治医の指示に従ってください。

## 1. エネルギーの取り過ぎに注意

自分に必要なエネルギーの目安を知り、食事量に気を配りましょう。



### ■適正体重を求める

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

### ■1日に必要なエネルギーを求める

$$\text{適正体重 (kg)} \times \text{身体活動量}^* = \text{1日に必要なエネルギー}$$

※肉体労働や重労働をする人…35kcal  
立ち仕事の多い人…30kcal  
デスクワークまたは家事をする人…25kcal

## 2. 炭水化物の「重ね食い」を避ける

麺類とごはんなどの重ね食いは、糖質やエネルギーの取り過ぎにつながります。

NG!



ラーメン

+



チャーハン



うどん

+



おにぎり

## 3. 血糖値の上がりにくい食べ方を

次のように食事の取り方を工夫することで、血糖値の上昇を抑えることができます。



- 野菜やきのこ、海藻などの食物繊維が多いものを食べる
- 1日3回、規則正しくよく噛んで食べる
- 「まとめ食い」は避ける
- 主食（炭水化物）だけでなく、主菜（たんぱく質）、副菜（野菜など）も食べる
- 野菜料理→肉・魚料理→炭水化物の順に食べる

管理栄養士のワンポイントアドバイス

## 糖質制限にご用心!



近年話題の「糖質制限ダイエット」。糖質制限は糖尿病の予防にも有効ですが、糖質は脳や体を動かすエネルギー源です。極端に炭水化物などの糖質を控えると、体調不良や筋力の低下などにつながる可能性があります。

糖質に限らず、栄養素の偏りは体に悪影響を及ぼします。バランスの良い食事を心掛けましょう。

糖尿病予防のために糖質制限を考えている人は、医師や栄養士に相談してください。

管理栄養士 林田 智子



# 日々の生活習慣が重症化を防ぐ「カギ」

# 運

動習慣を身に付けよう



自分の体力に合わせて  
楽しく運動を続けよう

適度な運動は糖尿病の原因となる肥満を予防・改善するだけでなく、血糖値を下げるインスリンの働きを高める効果もあります。しかし、運動に慣れない人や高齢者は、急激な運動をすると体の負担が大きくなってしまいます。自然を感じながらのウォーキングやゆっくりと体を動かせるスポーツなど、無理せずに続けられる運動から始めましょう。

日々の生活の中で意識して体を動かそう

定期的に運動をする時間がない人や運動が苦手な人でも、日常生活を工夫して体を動かすよう意識することで、糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防・改善の効果が見込めます。

### 【日常生活の工夫例】

- 少し遠回りをして目的地まで歩く
- 外出先ではできるだけ階段を使う
- テレビを観るときに筋トレやストレッチなどの「ながら運動」を行う



# 定期健診と 重症化予防プログラム を活用しよう

定期的に健診を受けて  
体の情報を集めよう

糖尿病は初期段階では症状がほとんどないため、体の異常に気付いたときにはすでに重症化しているケースが多くあります。健診結果は自分では気付くことのできない体の異常を見つけるための貴重な情報源。健診を受けて、自分の体を定期的にチェックしましょう。

医療機関と町が連携して  
重症化の予防をサポート

町では、昨年度から国民健康保

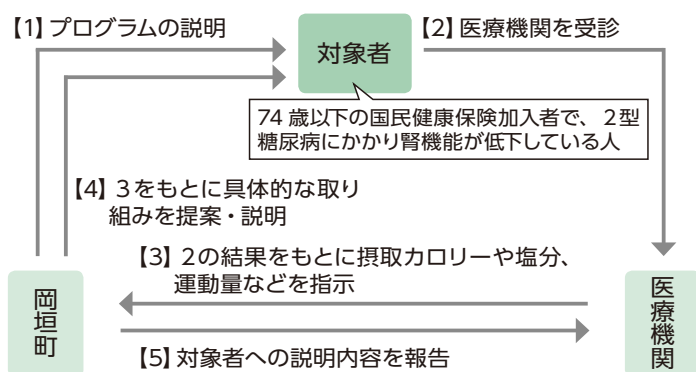


図2 糖尿病性腎症重症化予防プログラムの仕組み

この取り組みは、特定健診の結果や糖尿病の治療歴から町が対象者を選んで行うものです。プログラムの利用に同意した人には、医師が指示した食事内容や運動量をもとに、町の栄養士や保健師が個人の生活状況に応じた改善方法を提案し、重症化しないようサポートします。対象になった人はぜひ利用してください。

この取り組みは、特定健診の結果や糖尿病の治療歴から町が対象者を選んで行うものです。プログラムの利用に同意した人には、医師が指示した食事内容や運動量をもとに、町の栄養士や保健師が個人の生活状況に応じた改善方法を提案し、重症化しないようサポートします。対象になった人はぜひ利用してください。

## 早めの予防・改善を 意識しましょう

### ■治療は「継続して」受けましょう

糖尿病の治療が難しいのは、多くの場合自覚症状がなく、健診などで受診を勧められてもなかなか病院を受診しないためです。

また、せっかく受診しても治療を中断する人も多く、2~3年後に受診されたときにはすでに合併症が出ていることがあります。糖尿病は肺炎や胃潰瘍などとは違って完治する病気ではないため、定期的な健診と病院での受診に加え、治療を「続ける」ことの大切さを忘れないでほしいです。

### ■重症化を予防するために

糖尿病治療の目標は、健康な人と変わらない日常生活の質と健康

寿命の確保です。そのためには体重や血圧、血糖値、コレステロールなどを良好な状態に維持することが必要です。加えて、食事や運動などの生活習慣を改善し、合併症の発症や進展を阻止する必要があります。

### ■健診結果は保管しておきましょう

合併症は糖尿病になって8~10年ほどで発症します。病院を受診したときに過去の健診結果があれば、いつごろから糖尿病になったかがわかるため、その後の治療に生かすことができます。

糖尿病は改善に取り組むのが早ければ早いほど、その効果が期待できます。健診や予防プログラムをうまく活用し、重症化を防ぎましょう。

遠賀中間医師会 おんが病院  
糖尿病専門医 大江宜春さん