

11月は「世界糖尿病デー」があり、糖尿病予防・啓発の強化月間です。糖尿病は誰にでも起こりうる身近な生活習慣病です。初期は自覚症状がほとんどありませんが、進行すると重い合併症を引き起こすこともあります。

糖尿病とは

糖尿病は、血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きが不十分なため、血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に高くなる病気です。糖尿病には大きく分けて二つの種類があり、膵臓のインスリンを作る細胞が破壊され、体の中のインスリンの量が絶対的に足りなくなる1型糖尿病と、過食や運動不足などによるインスリンの作用不足により発症する2型糖尿病があります。

日本人の糖尿病患者の大部分を占めるのは、2型糖尿病です。

症状と合併症について

2型糖尿病は、忍び寄る病気と言われ、初期の段階では自覚症状がほとんどないことが多く、進行すると、「のどの渇き」「多尿・頻尿」「体重減少」「疲れやすい」などの症状が現れます。放置すると心臓病、脳卒中、腎臓病、失明、足の切断など重い合併症を引き起こすことがあります。そのため、早期に発見し症状を進行させないことが重要になりますが、早期発見のためには検診の定期的な受診により、血糖値などを測定する必要があります。

検診結果は、「HbA1c」と「空腹時血糖値」を確認しましょう

それぞれの値が示す状態	正常	正常高値	境界型	糖尿病型
HbA1c (%) 過去1～2か月の血糖の状態を示す値	4.3～5.5	5.6～5.9	6.0～6.4	6.5～
空腹時血糖値 (mg/dL) 10時間以上絶食した時の血糖値	～99	100～109	110～125	126～



検診結果の数字で、「正常高値」は、正常範囲内だけど高めの状態で、放置すれば境界型、糖尿病型と進行するリスクが高い値になります。「境界型」は、まだ糖尿病ではないけれど、限りなく糖尿病に近いグレーゾーンで、「糖尿病予備軍」にあたります。「糖尿病型」に当てはまった場合は早急に受診するようにしましょう。

糖尿病を予防し、症状を進行させないためのポイント

糖尿病を予防し、これ以上症状を進行させないためのポイントは血糖値を適切にコントロールをすることです。血糖値を適正に保つことで合併症の進行やほかの合併症を引き起こすことを防ぐことができます。

■食事



朝食から3食できるだけ決まった時間に食べる

食事の間隔が長くなると次の食事の後の血糖値が上昇しやすくなります。なるべく規則正しく食事をとるようにしましょう。

野菜やきのこ、海藻類などを食べて食物繊維を摂る

食物繊維は糖質の吸収を緩やかにし、血糖値の上昇を抑えてくれます。

ゆっくりとよく噛んで食べる

早食いはお腹がいっぱいと感じる前に食べ過ぎてしまいます。ゆっくりよく噛んで食べることで血糖値の上昇が緩やかになります。

揚げ物を食べるときは量を控えめにする

揚げ物は油を多く含み、高カロリーのため1度に食べる量に注意しましょう。

甘い飲み物の飲みすぎに注意する

ジュースなどの甘い飲料には糖分が多く含まれ、吸収が早いいため急激に血糖値が上昇します。飲むときは量を控えめにし、日常的な飲料は、水やお茶にしましょう。

■運動



運動の効果について

運動をすると、からだの中での糖分の利用が進み血糖値が低下します。また、インスリンの効きがよくなります。糖尿病になると身体機能が低下しやすくなるので、血糖を下げるだけでなく合併症の予防にもつながります。

ウォーキングなどの有酸素運動をする

ウォーキングや水泳などの有酸素運動は特にインスリンの働きを高める効果があります。健康づくりに理想とされている7000～8000歩（高齢者は6000歩）を目指して歩いてみましょう。普段そこまで歩かない場合は、今の平均歩数+1000歩から始めてみてはいかがでしょうか。

■生活習慣



口腔環境を良好に保つ

血糖値が高いと口腔内環境が悪化しやすく、歯周病が悪化すると血糖値コントロールが乱れ、口腔環境を更に悪化させるという負のスパイラルになってしまいます。日々の口腔ケアと、定期的な歯科検診により口腔環境を良好に保ちましょう。