

## 糖尿病の予防

～生活習慣を見直しましょう～



糖尿病とは、血糖値を下げるホルモン（インスリン）がうまく働かなくなり、慢性的に血糖値が高くなる病気です。糖尿病が進行すると、細い小さな血管の障害（網膜症、腎症、神経障害）や大きな動脈の硬化症（心筋梗塞、脳梗塞、足壊疽（えそ））などを発症します。

では、糖尿病がわかるきっかけは为什么呢。糖尿病は特に初期の段階では自覚症状がありません。そこで定期的に健康診断を受けて、チェックをすることが大切です。今回は糖尿病が気になる方、糖尿病予備軍（疑い）の方へ参考にさせていただきたい生活習慣改善ポイントをご紹介します。

### 健診結果を確認しましょう



健康診断で糖尿病を確認する検査には、血液と尿の検査があります。多くの場合、ある日突然、血糖が高くなるのではありません。はじめは正常範囲の血糖値が、加齢や肥満等の要因で徐々に高くなっていきます。

糖尿病予備軍（疑い）と言われたことのある方の中には、「まだ糖尿病になったわけじゃないから、今は食生活を改善したり、運動したりする必要はない」と思っている方が多いのではないのでしょうか。しかし、体の中では、変化が起きはじめています。例えば、**血糖値を下げるホルモンが出にくくなったり、効きにくくなったり**する変化や、血糖値が高い状態が続くことで動脈が固くなり、**心臓病や脳血管の病気を発症**します。糖尿病予備軍（疑い）と言われた方は、生活習慣を改善し糖尿病発症の危険因子を減らしましょう。正常範囲に戻ることができます。「糖尿病」と診断されたら、主治医の診察を受け定期的に検査と治療を受ける必要があります。



### 毎日のちょっとした心がけ

① <b>朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる</b> 不規則な時間の食事や欠食は血糖値を下げるホルモンが効きにくくなります。欠食せずに、20時頃までに夕食が食べ終わるように意識しましょう。	② <b>ゆっくり、よくかんで食べる</b> 食事が終了するまでに20分以上かけましょう。早食いの方はまず1口10回は噛むことを意識しましょう。30回噛めば最高です。
③ <b>食事は腹八分目でやめる</b> 個人盛りにすることで、1食の食事量を一定にし、食べ過ぎを防ぐことができます。もう少し食べられる感覚で食べ終わるよう実践してみましょう。	④ <b>野菜を積極的に摂取する</b> 食物繊維は糖尿病の発症リスクの低下に関係し、主に野菜類や海藻類、穀類からとることができます。野菜や海藻を使った料理は1食で2皿。主食は、白米より雑穀米、精白した小麦のパンより全粒粉のパンなども意識してとりましょう。
⑤ <b>夜遅く、寝る前には食べない</b> 特に就寝前にとる食事は血糖が上がり、朝食が食べられない原因になることもあります。どうしても食べたい時はエネルギーの少ない飲み物にする等工夫しましょう。	⑥ <b>高血圧症の方は塩分を控える</b> 高血圧症の方の塩分摂取量は1日6g未満が目標です。1食2gです。味噌汁1杯、自家製梅干し1個で約2gです。特に単品で塩分の多いものは意識して控えましょう。
⑦ <b>散歩などの運動を少しずつでも始める</b> 昼休みに散歩はいかがですか。	⑧ <b>体重を5～10%減らす</b> 目標体重を決めてゆっくり減量しませんか
⑨ <b>禁煙する</b> 喫煙は動脈硬化を進めます。	⑩ <b>ストレスと上手につきあう</b>

参考：糖尿病予備軍と言われたら 糖尿病情報センター（健康づくり推進課 長嶋 信子 2021年2月）