

監修 元 東海大学医学部教授
ひらつか生活習慣病・透析クリニック 院長 本間 康彦

目指せ
ストライク!

糖尿病 予防のコツ

糖尿病は血糖値を一定に保つホルモン「インスリン」の分泌量が減ったり、働きが弱まったりすることで、血液中の糖が多くなりすぎる病気です。放っておくと全身の血管が傷ついて動脈硬化が進み、眼の網膜症や末梢神経障害・腎臓の障害・心筋梗塞などの大きな病気(合併症)を引き起こす危険もあるので、早めの対策が大切です。

よくない生活習慣がつづくとも…

- インスリンの効きが悪くなり、その結果、インスリンを分泌しているすい臓に負担がかかって、インスリンの分泌量が減る
- ストレスや喫煙で、血糖値を上げてしまうホルモン(アドレナリンなど)の分泌が高まる

20~30代の若い世代でも生活習慣の乱れで糖尿病になるケースが増えています

こんなことも影響します

- 家族に糖尿病の人がいると体質的に糖尿病になりやすい

そもそも日本人は欧米人に比べてインスリンの分泌量が少なく、遺伝的に糖尿病になりやすい体質といえます

女性特有の要因も

- 妊娠中は血糖値が高くなりやすく、糖尿病を初めて発症すること(妊娠糖尿病)
➡産後に数値が落ち着いても、将来的に糖尿病になる危険が高い
- 産後に太るとインスリンの効きが悪くなり、糖尿病になりやすい
- 閉経後は女性ホルモン減少の影響で糖尿病になりやすい

気を
つけない!



改善するには

食事と運動の
両立が大事!

遺伝・
体質

加齢



改善の ポイント

食事

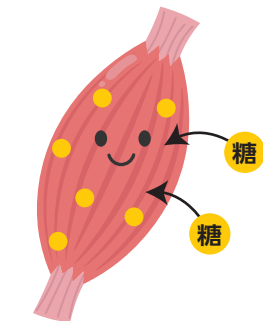
- 腹8分目を意識
- 野菜やきのこなど食物繊維が豊富な食材を多く取り入れる
- 食物繊維から食べ始めると血糖値の急上昇を抑えられる
- お肉や乳製品、バターを使ったお菓子など(動物性脂肪)は控えめに
- 3食規則正しく、よくかんでゆっくり食べる



甘いお菓子・甘い飲み物には吸収の早い糖が多く、血糖値が急激に上がりやすいので、控えめに。

運動

- 早歩きやジョギングなどの運動を行う
- 食事による血糖値を抑えられるので、食後1時間以内に運動すると◎
- 筋トレを取り入れて筋肉量を増やす



運動すると、糖が使われて血糖値が下がりがりやすくなるうえ、インスリンの働きを妨げる内臓脂肪の減少にもつながります。また、筋肉量が増加するので、より効果的です。

定期的に体重を計測することも併せて行くと◎

「要治療」「要精密検査」の場合は 必ず病院を受診

糖尿病は初期の段階ではほとんど症状が出ませんが、糖尿病一歩手前の糖尿病予備群の段階でも、血管は傷み始めています。たとえ症状がなくても、健診で要治療・要検査などの結果が出た場合は、必ず病院を受診しましょう。

けんぽお知らせ板