

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

# からだ Plus



知っておきたい 糖尿病



知っておきたい

# 糖尿病

症状がなくても  
要注意!

今や国民の3~4人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍と言われています。糖尿病は、高血圧症、脂質異常症と同じく動脈硬化の原因となり、さらには、腎症などの合併症を引き起こすことが特徴の病気です。血糖値が気になり始めたら、自覚症状がなくても対策をとることが重要です。

## 「気づきにくい」 のが特徴

血糖値が基準値以上に高くても、ほとんどの人には症状がなく、その間にも合併症は進んでいきます。定期的な検査で血糖値を確認することが大切です。

### 血糖値がひどく高い場合に現れる症状の例

- 喉が渇く
- 強い空腹
- トイレが近い
- 食べているのに痩せる
- 傷が治りにくい
- 足がつる
- だるい

※血糖値がひどく高い場合でも、症状が現れないことがあります。

## どんな人が 糖尿病になりやすい？

糖尿病にはいくつかのタイプがあります。全体の約95%を占める「2型糖尿病」では、多くは食べ過ぎ、運動不足など生活習慣が誘因となって発症します。



## 放置するとどうなる？

血糖値が高い状態が続くことは様々な臓器に影響を及ぼします。「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」「糖尿病神経障害」は糖尿病に特有の3大合併症です。血糖コントロールをしないだと、5~10年くらいでこれらの合併症が出やすくなります。

### 糖尿病網膜症

目にある網膜の細い血管が詰まると細胞が酸素欠乏状態になり新しい血管(新生血管)を生み出します。新生血管はもろいので出血をおこしたり、失明の原因になったりします。

### 糖尿病神経障害

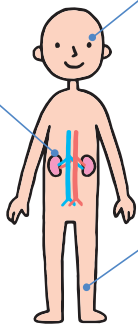
全身の神経の働きが鈍り、手や足のしびれ、ほてり、便秘、下痢、顔や頭の汗など、さまざまな症状が現れます。

### 糖尿病腎症

腎臓の細かな血管がダメージを受け、機能が低下します。生命を維持するために人工透析が必要となる場合もあります。透析になる原因で最も多いのが糖尿病性の腎症です。

### その他

感染症や歯周病などになりやすくなる。心筋梗塞・脳梗塞の危険が増す、足の壊疽(えそ)など。



## 「血糖コントロール」 が大切!

糖尿病になってしまったら、治療の3本柱である「食事療法」「運動療法」「薬物療法」によって血糖をコントロールし、合併症の発症と進行を予防することが大切です。治療の方は医師の指示のもと、療養生活を継続しましょう。

### HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

赤血球中のヘモグロビンとブドウ糖が結合したものです。過去1~2ヶ月の平均的な血糖コントロール状態がわかります。

### コントロール目標値

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c	6.0 未満	7.0 未満	8.0 未満

# 今日からはじめる糖尿病対策

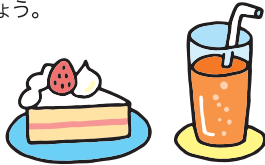
生活習慣の見直しと体重管理で糖尿病を予防しましょう。あわせて、定期的な血液検査で体の状態をチェックすることも大切です。

## 食生活

下のチェック内容にあてはまるものがないか、確認してみましょう。

### □甘いものが大好き

糖質は血糖の材料となります。菓子やジュースなど、1日のおやつや量や回数が多すぎないか注意しましょう。商品の栄養価表示でエネルギー量を確認してから買うとよいでしょう。



### □野菜が足りない

野菜に含まれる食物繊維は、栄養素の吸収をゆっくりにする働きがあります。そのため、野菜を毎食とすることで、食後の血糖値上昇が緩やかになります。パンのみ⇒サンドイッチにするなど工夫してみましょう。野菜の1日の目安量は350gです。



### □いつもお腹いっぱい食べる

いつも満腹まで食べていませんか？ゆっくり味わって食べ、腹八分目までにする機会を増やしましょう。また、肉はパックの重量表記を見て使う分だけのものを選んだり、箱で買っていた果物はバラで買うなど、購入量に注意しましょう。



## 体重管理

肥満の予防と改善のために体重管理は重要です。体重を測ることを習慣にしましょう。

### 現在のBMI(肥満度)を確認!

肥満の目安となるBMIは、**体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)**で求められます。

BMI	18.5未満	18.5以上25未満	25以上
判定	低体重	普通	肥満

<計算してみよう>

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

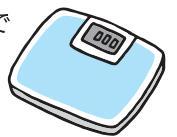
例)身長160cm、体重70kgの場合  
70kg÷1.6m÷1.6m=27.3

肥満

### 標準体重を確認!

標準体重は、統計的にもっとも病気になりにくい体重です。

**身長(m)×身長(m)×22**で求められます。



<計算してみよう>

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例)身長160cmの場合  
1.6m×1.6m×22=56.3kg

## 食物繊維たっぷりレシピ ひじきの和風マヨサラダ

食物繊維たっぷりのひじきを使ったレシピです。マヨネーズを低カロリータイプにすると、エネルギーを約30%カットできます。



### ●材料(2人分)

- ・ひじき(乾).....12g
  - ・にんじん.....20g
  - ・枝豆(冷凍).....20g
  - ・ツナフレーク.....20g
  - ・マヨネーズ.....大さじ1と1/2
  - ・しょうゆ.....小さじ1/2
  - ・こしょう.....少々
- <A>
- ・しょうゆ.....小さじ1/2
  - ・みりん.....小さじ1/2
  - ・だし汁.....20mL

### ●作り方

- ①ひじきはたっぷりの水で30分程かけてもどし、上からすくうようにザルに移し、流水ですすいたら水をきっておきます。
- ②にんじんは千切りにし、枝豆は茹でてさやから出しておきます。
- ③鍋にひじき、にんじんを入れ、調味料<A>で煮ます。煮汁が無くなったら火からおろし、しっかりと冷まします。
- ④③に枝豆とツナフレーク、マヨネーズ、しょうゆを和えて、こしょうをふったらできあがり。

ひとり分あたりの栄養価

エネルギー  
**117**  
kcal

塩分  
**1.0**  
g

食物繊維  
**3.7**  
g

たんぱく質3.5g 脂質9.5g 炭水化物6.4g

レシピ作成:管理栄養士 長友 佐知子