

(有)静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

このごろ体重が増えてしまって・・・

実はよくペットボトル飲料や缶コーヒーを飲むのだけど・・・、

健康診断で血糖が高めと言われたよ・・・、

自分の血糖値を、気にしたことがありますか？

血糖値が高い状態が続くことを「糖尿病」と言います。糖尿病は、放っておくと眼や腎臓、神経に悪い影響をおよぼす病気です。今回は、血糖値をコントロールするために、日頃から心掛けたいポイントを紹介します。

## 糖尿病を予防しましょう

糖尿病患者は全国で約700万人、予備軍を加えると日本人の10人に1人以上の1400万人に上るといわれています。

糖尿病は血液中の糖が増えて(高血糖)、全身の血管が徐々に傷つけられていく病気です。

自覚症状が現れにくいため、気づかないうちに合併症が進んでしまうこともあります。しかし、高血糖を放っておくと、目や腎臓の障害、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。

後天性の失明や人工透析の原因の第1位は糖尿病によるものです。

糖尿病に負けない最善の手段は、言うまでもなく発症を未然に防ぐことです。糖尿病の遺伝的素因を持って生まれてきた人が、100%糖尿病を発症するわけではありません。糖尿病の発症には加齢、食事や運動の習慣、ストレスといった環境要因も関与しますので、努力してこれらの要因を軽減すれば、糖尿病の発症を防止できる可能性があります。

血糖値とは、血液中のブドウ糖(グルコース)の量のことです。

血糖値は普段は一定に保たれています。食事を摂ることにより血糖値は一時的に上がりますが、膵(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、血液中のブドウ糖が筋肉や肝臓などに取り込まれるため、また元の値に戻ります。

しかし、膵臓の細胞が壊れてインスリンが分泌されなかったり、運動不足や肥満などでインスリンの働きが悪くなると、血糖値が高いままになってしまいます。

## 予防ポイント …… 食事を見直しましょう

### 1日3食

まとめ食いは一度にたくさんのインスリンが必要になり、すい臓に負担をかけます。

### 野菜は毎日

生なら両手に一杯程度。火を通したのなら片手に一杯。食物繊維は食後血糖が急激に上がるのを抑える作用があります。

### 主食は適量に

ご飯だけが血糖を上げるわけではありません。主食を減らしすぎるとおかずを食べ過ぎたり、間食が増えるので注意しましょう。

### 副食（魚・肉・卵・豆腐など）は1食に1皿

ご飯よりおかずを食べ過ぎている人が多いもの。副食は、1食1皿にして、種類を毎食変えましょう。

その他、油を使った料理は1日2品まで、主食は精製度の低い玄米や全粒粉のパンにするなど、食後に血糖が急激に上がりすい臓に負担をかける食事を見直しましょう。

## 予防ポイント …… 生活に運動を取り入れましょう

日々の生活の中に急に運動を取り入れるのは難しいものです。しかし、ちょっとした工夫で楽しく体を動かす機会ができますので参考にしてみてください。運動は血糖値や血圧を下げ肥満を改善する効果があります。

1日合計30分程度の全身運動・・・1週間に4日以上を目標に

ウォーキングや水中運動などのゆったりとした有酸素運動が理想的ですが、プールへ通ったり歩く時間が取れないという方は、普段の生活で歩くことを心がけてみましょう。

例・・・階段を使う、バスや電車を一つ前の停留所・駅で降りて歩く、買い物に歩いていく、掃除の時は雑巾がけをする・・・など

### 予防のためにできること

まず、自分が糖尿病の遺伝的素因をどの程度持っているかを若いうちに把握しましょう。自分から見て近い親族に糖尿病の家族歴が複数あればとくに注意が必要です。

もう一つ大切なことは、定期検診を受けることです。検診で糖尿病そのものが発見される場合や、糖尿病になりやすい体質を指摘される場合もあります。肥満、食べ過ぎ、運動不足、お酒の飲み過ぎといった危険なライフスタイルについて注意を受けることもあるかも知れません。

検診を受けたらそのままにせず、そこで受けた生活上の注意や医学上の指示を守ることが大切です。

（文責 永吉）