

放置すると怖い『糖尿病』
「血糖値が高い」と言われたら…
すぐに受診と生活改善を！



生活習慣病は加齢や肥満だけで発症するものではなく、若い頃からの好ましくない生活習慣によって引き起こされる病気です。
今回は、その中でも患者数1000万人と言われている「糖尿病」を取り上げます。

糖尿病はどのような病気？

糖尿病は遺伝的素因も関係しますが、多くは過食、動物性脂肪やアルコールの摂りすぎ、運動不足、それに伴う肥満等に起因しています。その結果、インスリンというホルモンが不足したり、働きが悪くなったりして、慢性的に血糖値が上昇する病気です。

自覚症状が現れにくいので、健康診断を定期的にかけて「血糖値」や「HbA1c」の数値を把握すること、そして、数値が基準値をはずれた場合は、必ず精密検査を受けて、早期治療を受けることが大事です。【図1参照】

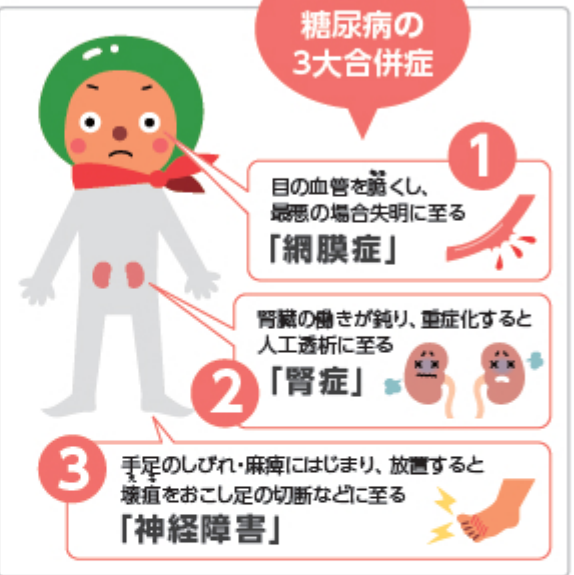
【図1】

糖尿病と言われたら、合併症予防が重要

糖尿病が怖い理由は、症状もなく病気が進行し、「3大合併症」【図2参照】と言われる非常に重大な病気を引き起こす可能性があることです。

これらの合併症は、いきなり発症するものではなく、「治療を受けずに放置」「治療経過が不良」のままで病状が進むと発症してしまいます。逆の言い方をすると、きちんと治療を受けて、血糖値のコントロールができていれば発症を予防することができるのです。

【図2】
糖尿病の
3大合併症



【図3】
糖尿病
予防・改善の
ポイント

- 1 腹八分目に
- 2 脂肪は控えめに
- 3 野菜・海藻等食物繊維を多く摂る
- 4 ゆっくりよく噛む
- 5 3食規則正しく
- 6 ややきつと感じる程度のウォーキングを1日1万歩程度続ける



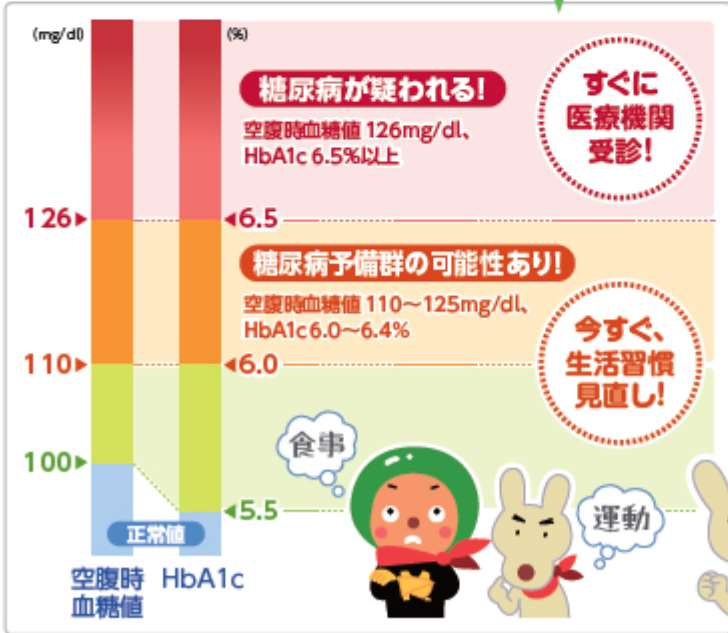
話題の「糖質制限」って、本当に体に良いの？

TOPICS

ダイエットや糖尿病の食事療法の一つとして「糖質を極端に制限する方法」がクローズアップされることがありますが、お勧めできません。
糖尿病の食事療法の基本は、「適正なエネルギー量の食事」で、糖質は全摂取エネルギーの50~60%が最適です。糖質を抑えすぎることによって、脂質やタンパク質を摂りすぎてしまい、疾病を招くことがあります。また、

果物・芋類を摂らないことで食物繊維やビタミン、ミネラルが不足し、栄養バランスが乱れてしまう弊害もあります。もちろん、「麺類とご飯ものの組み合わせ」「ご飯のお代わりが多い」等の傾向がある方にとっては、現状より糖質を減らすことで、減量や血糖コントロールの効果が出る場合もありますが、間違った食生活でカラダを壊さないためにも、保健指導を受け、専門家から食事指導を受けた上で糖質制限することが大切です。

●糖質制限の対象となる食品の例



すぐに医療機関受診!

今すぐ、生活習慣見直し!

