

医療法人社団 如水会 今村病院 健康管理センター

健康新聞 令和2年12月号

糖尿病

誰でも食事をすると、一時的に血糖値が高くなりますが「インスリン」というホルモンがすい臓から分泌されることで、時間とともに正常値に戻ります。ところがこのインスリンの分泌量が少なくなったり、インスリンが分泌されてもうまく働くなったりすると、血糖値が高い状態が続いてしまいます。これが糖尿病です。

糖尿病の検査項目 基準範囲

血糖値	100 未満	血糖とは血液中のブドウ糖のことで、血糖値とはその濃度のことです。
ヘモグロビンエーワンシー HbA1C	5.5 以下	直近1～2か月の平均的な血糖値の状態を示します。
尿糖	(－)	尿に糖が含まれているかを診断します。

合併症について

し 神経障害 神経を養う血管が侵され **神経障害による足のしびれから壊疽※1の危険**

※1 皮膚や皮下組織などが死滅して暗褐色や黒色に変色する病気です。重症の血流障害や細菌感染が原因となります。

め 眼の障害 眼の網膜の血管が侵され **視力障害、失明の危険**

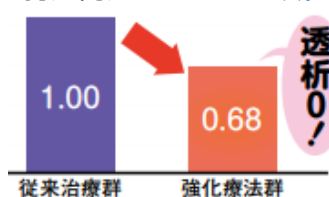
じ 腎臓の障害 腎臓の血管が侵され **腎不全の危険があり、人工透析に**

糖尿病性腎症を知ろう

糖尿病性腎症は糖尿病の3大合併症のひとつです。血糖値が高くなってから(※2)10年以上経過した人に多くみられます。初期には自覚症状はありません。症状(むくみ・だるさ・食欲不振・吐き気)が出てきたときはかなり進行している状態です。腎機能が著しく低下し人工透析が必要かその一歩手前の状況かもしれません。

生活習慣改善と適切な医療により

腎症発症が**32%減!**



源頼朝さん、夏目漱石さん、藤原道長さん

糖尿病患者だったといわれる方々

慢性的に、あるレベル以上高い

脱・高血糖!!

高血糖

糖尿病

できそうなことから
少しずつ取り組んでみませんか?

食生活の見直しと運動が血糖値ケアの基本です。

ちょっとした生活習慣の改善も高血糖予防や脱・高血糖に役立ちます。

食事について

普段の生活

実践編

ごはんをつい食べ過ぎてしまう ➡ 一口30回噛んで食べる、毎日体重を測る

毎日甘いものを食べている ➡ 食べる時間と量を決める(一日1個、〇時前後に)

ビールをよく飲む ➡ 1缶でやめる、ビールはやめて焼酎1杯を炭酸割りにする

清涼飲料水、スポーツドリンクをよく飲む ➡ 水かお茶に置き換える

運動について

普段の生活

実践編

定期的な運動ができていない ➡ 毎日10分散歩をする

普段、階段を使わない ➡ 階段を使う

歩いて行ける距離も車や電車を使う ➡ 歩けそうな距離は歩く

生活習慣の改善

禁煙にチャレンジ

喫煙は血糖を上昇させ、また、インスリンの働きを悪くします。禁煙外来に行く、ニコチンパッチを使うなど、禁煙にチャレンジしましょう。

しっかり睡眠

睡眠時間と糖尿病の発症率の関係を調べた研究では、睡眠時間が6時間を下回ると糖尿病の発症率が高くなるというデータがあります。また血糖値はわずか3日間の寝不足で上昇すること知られています。

ストレスケアを

ストレスの多い環境では、交感神経優位の状態が続き、血糖値を上げる方向に働くホルモン(抗ストレスホルモン)が分泌されます。ストレスとは無縁の人はいませんが、休暇をしっかりとったり、自分がリラックスできる方法を見つけて、ストレスケアもぜひ大切にしてください。

一年間大変お世話になりました。ありがとうございます。
来年もよろしくお願いいたします。よいお年をお迎えください。

日本食パターンの食事 (The Japan Diet)

日本食パターンの食事(肉の脂身や動物脂を控え、大豆、魚、海藻、きのこ、果物、未精製雑穀を取り合わせて食べる減塩した食事)を心がけ、アルコールの過剰摂取を控えることなどが動脈硬化性疾患予防に推奨されています。



プラス・デン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。+10で、健康を手に入れてください。

10分 あったら何をしますか?

