

# 糖尿病

あなたは大丈夫？ 増え続けている糖尿病

糖尿病は、インスリンの分泌低下や作用低下により、血液中のブドウ糖（血糖）が増えすぎた状態をいいます。血糖が高い状態であると全身の血管が傷つき、さまざまな合併症を引き起こします。糖尿病の患者は、偏った食生活や運動不足、高齢化などの影響で急速に増えており、糖尿病が強く疑われる人や糖尿病の可能性のある人は、20歳以上の国民の5人に1人といわれています。

なぜ危険？

## 糖尿病

高血糖の原因

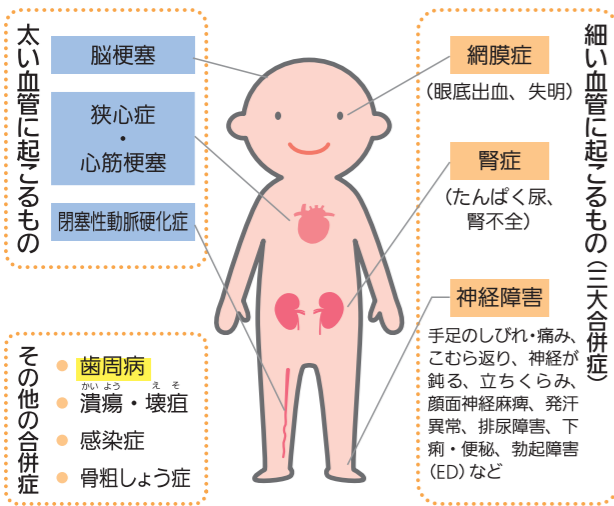
- 肥満
- 食べすぎ
- 運動不足
- ストレス
- 遺伝 など

高血糖が続くと…糖尿病に

血管が傷つき詰まりやすい状態となり、徐々に全身の血管に障害を引き起こします。

全身に悪影響を与え危険な合併症に

### 糖尿病の合併症



糖尿病予防は生活習慣の改善で

- 1日3回の食事のリズムを整える
- 適量でバランスのよい食事
- 適正体重をキープ
- 日常生活を活動的に
- ストレス・疲労の上手な解消
- 禁煙と適量飲酒



😊 早期発見・早期治療が大切

糖尿病は、初期の段階では自覚症状がほとんどありません。気づいたときには症状が悪化して取り返しがつかないということがないように、定期健診を受けましょう。血糖値は生活習慣でコントロールできるので、早期発見のうかがい返すチャンスです。

😞 放置せず治療！ 重症化予防がカギ！

高血糖が続くと全身の血管が傷つき、様々な合併症を引き起こします。心筋梗塞や脳梗塞といった命に関わる病気や、糖尿病の三大合併症である網膜症、腎症、神経障害を引き起こし、失明したり、人工透析が必要となったりするなど、日常生活に支障をきたす大変危険な状態に陥る危険性があります。

糖尿病と診断されたら、自覚症状がないからといって放置せず必ず受診し、医師による治療と生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

かかりつけ医、かかりつけ薬局・薬剤師を持とう

#### ◆ かかりつけ医

病気やケガなど、いざという時に頼れる存在がかかりつけ医です。日常的な診察や健康管理などを行い、必要に応じて適切な病院を紹介してくれます。普段から自宅や職場の近くで相談できるかかりつけ医を探しておきましょう。

#### ◆ かかりつけ薬局・薬剤師

かかりつけ薬局・薬剤師は、薬の服用歴を管理してくれるだけでなく、複数の医師の処方せんを見て、同じ薬が出されていないか、副作用や飲み合わせの心配はないかなどを確認もしてくれます。薬について気軽に相談できる、顔なじみの薬剤師がいるかかりつけ薬局を決めておきましょう。

お薬手帳を忘れずに！



#### 糖尿病と歯周病

歯周病は糖尿病の第6番目の合併症といわれ、歯周病があると血糖値が下がりづらく、血糖値のコントロールが難しくなります。糖尿病と歯周病は互いに影響しあっており、両方を治療する必要があります。

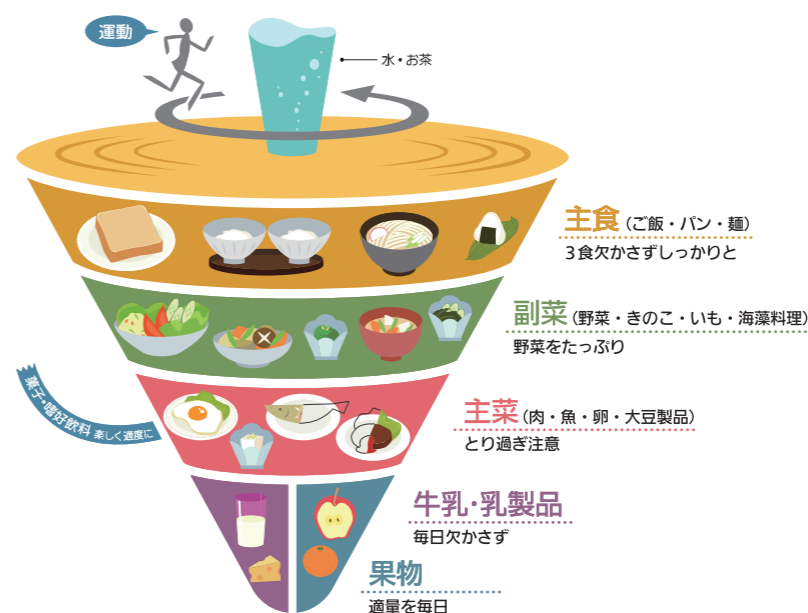


# 栄養・食生活

健康は適正な量とバランスの良い食事から★

食事は、私たちの体を維持するために最も基本的なものです。食べ過ぎや欠食、間食などの乱れた食生活は、生活習慣病につながります。健康を維持するために、毎日の食事に気をつけましょう。

😞 あなたのコマは回ってる？



食事バランスガイド(左図)は、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたいか、食事の目安をコマの形で示しています。食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまい、うまく回転できません。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループを合わせてバランス良くとりましょう。

主食・主菜・副菜を揃えて バランスアップ！



毎日プラス1皿の野菜を

成人が1日にとりたい野菜の量は350g。しかし、東京市民の平均野菜摂取量は約300gで目標量と比べて約50g不足しています。野菜をしっかり食べると、高血圧や糖尿病の予防に役立ちます。生活習慣病の予防・改善のためにあと1皿、野菜を食べましょう。

料理だと… 小鉢5皿分

1日350g



1日マイナス2gの減塩を

塩分のとり過ぎは血圧を上昇させ、脳卒中などの循環器疾患のリスクを高めます。日本人の食塩摂取量は減少傾向にあるものの、まだまだとり過ぎている状況です。成人の1日の食塩摂取目標量は、男性8.0g未満、女性7.0g未満です。高血圧などで減塩を必要とする疾患のある場合はさらに少なく、1日6.0g未満が推奨されています。現在の摂取量からマイナス2.0gを目標に、減塩を心がけましょう。

食事量の評価は体重で

体重は、ライフステージを通じて生活習慣病や健康状態との関連が強いことがわかっています。肥満は糖尿病、循環器疾患、がんなどの生活習慣病との関連があります。一方、若年女性のやせは、骨量減少や低出生体重児出産のリスクなどの要因となります。

\*目標とする体重の範囲\* 出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より算出

身長	150cm	155cm	160cm	165cm	170cm	175cm	180cm	185cm
18~49歳	41.7~56.0kg	44.5~59.8kg	47.4~63.7kg	50.4~67.7kg	53.5~71.9kg	56.7~76.2kg	60.0~80.6kg	63.4~85.2kg
50~69歳	45.0~56.0kg	48.1~59.8kg	51.2~63.7kg	54.5~67.7kg	57.8~71.9kg	61.3~76.2kg	64.8~80.6kg	68.5~85.2kg
70歳以上	48.4~56.0kg	51.7~59.8kg	55.1~63.7kg	58.6~67.7kg	62.2~71.9kg	65.9~76.2kg	69.7~80.6kg	73.6~85.2kg

目標とする体重よりも多い人は活動量に比べて食事によるエネルギー摂取量が多く、体重が少ない人は食事量が不足している恐れがあります。健康的な食生活を実践し、適正な体重管理に努めましょう。

