

# 北海道社会保険病院だより

平成16年5月15日 第7号

## 生活をかえりみて、糖尿病の発症を予防しましょう

糖尿病代謝科医員 渡辺 安寿香

**糖尿病患者さんが激増しています**

2002年の全国調査の結果、現在の日本には糖尿病が強く疑われる人が740万人、さらに糖尿病の可能性を否定できない人が880万人あり、1620万人という膨大な数の人々が糖尿病、またはあと一歩で糖尿病という状況にあることが判明しました。これはなんと、20歳以上の人口の6人に1人という割合なのです。5年前の調

査と比較しますと、新たに250万人もの疑い例・予備軍例が生まれたこととなります。ひよっとしてあなたも？

**糖尿病という病気**

糖尿病とはどんな病気なのかを簡単に説明しましょう。糖尿病は食事から体に取り込まれた糖の利用や、体内での糖の製造の調整がうまくいかなくなる病気です。利用されなかつたり、作られすぎた糖は血液中でダブついてしまい血糖値をあげます。糖が血液中にダブついていると、だんだんと全身の血管や神経が痛

んできます。これが糖尿病です。糖尿病には大きく2つのタイプがありますが、現在ぐんぐん増加しているのは2型糖尿病と言って、乱れた食生活や運動不足など、悪い生活習慣が誘因となって発症するタイプです。

こちらのタイプは遺伝的な要因も関係があるため、血の繋がった人の中に糖尿病の人がいる方は、そうでない方より発症する危険性はさらに高くなります。現在の日本は、

便利でおいしいものがあふれている車社会で動かない生活が不規則

これらは糖尿病発症の大きな原因です。つまり現代はいつ誰が糖尿病を発症してもおかしくない、そんな時代なのです。

**なぜ糖尿病の予防が大切なのでしょう？**

糖尿病の合併症（全身の血管や神

経の障害）は症状が自覚されづらく、本人も気がつかないうちにどんどん進行してしまふことが多いのです。合併症は生活の質をいちじるしく落とすものも多く、また突然死の原因となるものもあります。糖尿病の恐ろしさの一端を知っていただくため、主な合併症についてご紹介しましょう。

**糖尿病性網膜症**

眼球の網膜（カメラで言えばフィルムに相当する部分）の血管が目詰まりする病気です、進行すれば失明してしまいます。現在、糖尿病性網膜症による失明は成人の中途失明原因のナンバー1となっています。

**糖尿病性腎症**

腎臓の毛細血管が目詰まりする病気です。進行すれば人工透析で老廃物や余分な水分を処理しなくてはならなくなります。現在、新たに人工透析を始める事になった患者さんの内3分の1は、糖尿病患者さんです。

**動脈硬化**

糖尿病患者さんではそうでない人に比べて動脈硬化が進行しやすくなります。心臓の血管の硬化は急性心筋梗塞の、脳の血管の硬化は脳梗塞の危険率を高めます。実際、糖尿病患者さんはそうでない人の2倍から4倍、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすいと言われています。

**毎日の生活習慣の改善で糖尿病を予防しましょう。**

糖尿病が全身をむしばむ非常に危険



精進河畔公園



な病気であることをご理解いただけただでしょうか？飽食で便利な時代を生きる私たちは、常に糖尿病発症の危険と隣りあわせといつても過言ではありません。糖尿病を予防するには、糖尿病発症を遠ざけるような生活習慣を作り上げて行くしかありません。

最後に、簡単な質問であなたの食生活・運動習慣を振り返ってみましょう。生活習慣を見直すきっかけになれば幸いです。

あなたはいくつ当てはまりますか？  
体重計には3ヶ月以上のついでない。  
ストレス発散には甘いものを食べるのが一番。  
1日2食生活である。  
夕食は遅い時間に、しかもかなりの量を食べる。  
テレビを見ながら、読書しながら。「ながら食い」は大好きだ。

食事時間は10分もあれば十分だ。移動はほとんど車。加えて駐車場は少しでも近い場所を血眼で捜してしまふ。  
自宅近くに体育館やジム、公園があるかどうかなんて私にはどうでもいいことだ。  
エスカレーターやエレベーターがあれば必ず利用する。

いくつ当てはまりましたか？  
一つも当てはまらなかった方は時に流されず、確固としたライフスタイルを築いてらっしゃる立派な方です。このような生活習慣が2型糖尿病の発症を遠ざける一番の薬なのです。  
しかしなかには、ほとんどが当てはまってしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか？そんな方はまず、上記の質問にたいするYESが一つでも減るような努力を今日から始めましょう。次に努力ポイントをまとめました。参考になさってください。

○自分の体重を把握しましょう。  
1週間に一度は体重計にのり、体重の変動を把握しましょう。  
良い食習慣を身につけましょう。  
食事は1日3回、バランスよく食べましょう。まとめ食いや早食い、寝る前の食事は糖尿病発症の誘因である肥満の大敵です。また、食べることに意識を集中できない「ながら食い」は

やめましょう。

○じんわり汗をかく程度の運動を毎日30分程度しましょう。

ウォーキングは糖尿病予防に非常に適した手軽な運動です。あなたの家の周りにも、きれいな公園や市民体育館などは意外に沢山あるものです。気に入った歩きやすい靴で歩いてみましょう。

運動に時間を割くのが難しい方は、通勤時間や家事の時間を有効に使いましょう。近距離の移動は車から徒歩や自転車に切り替え、エレベーターでなく階段を一段一段登りましょう。さあ、明日からではなく今日から、生活習慣の見直しを始めましょう！

### 栄養課からも一言

「糖尿病が心配！でも、どうしたらいいの？」

『1日3食バランス良い食事って、普通でしょ』と思っただ方、あなたは普通の食事（＝バランスの良い食事）をしていますか？

いつでも・どこでも美味しい食べ物が手に入り、好きなものを好きなだけ食べられる時代です。普通と思っても、いつの間にか普通ではなくなっている事にお気づきでしょうか？

次の三点を確認してみてください。  
1日3回食べる  
朝食をしっかり食べていますか？  
朝食抜きは、肥満の基！

1食ずつの食事内容に注意

- ・ご飯を減らしておかずをたくさん食べてはいませんか？ご飯をしっかりと食べておかずの食べ過ぎを防ぎましょう。
- ・魚や肉、卵、豆腐などのおかずは、1食に一皿。但し、魚なら切り身で1切れ、鶏のささみなら2本、豆腐なら4分の1丁程度で充分です。ホツケの開きは1枚、サンマなら2本は食べるという方は要注意！！
- ・野菜のおかずを毎食食べる。野菜、きのこ、海藻等をたっぷり食べて、食後の血糖上昇を緩やかに。
- 夕食に偏っていませんか
- 夕食にまとめ食いと太る原因に！特に遅く食べる方は、あっさりとした和食を心掛けましょう。
- この他果物、牛乳、ヨーヒーやお菓子、アルコールの摂り過ぎにも要注意！この機会に食生活の見直しをしてみませんか？

家族みんなで健康食を目指しましょう。  
栄養課 山田 朋枝

### 編 集 後 記

ゴールデンウィークも終わり、気温もグングン上がってきました。休み疲れと気温変化などで体調を崩さないよう、ご注意ください。

編集責任者  
事務局 佐々木憲一

北海道社会保険病院  
TEL : 011-831-5151

URL: <http://www.hok-shaho-hsp.jp/>