

## 糖尿病予防

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気（糖尿病の慢性合併症）につながります。また、著しく高い血糖は、それだけで昏睡（こんすい）などをおこすことがあります（糖尿病の急性合併症）。

### 【糖尿病の症状】

症状がなく糖尿病になっていることに気がついていない方も多くいます。糖尿病では、かなり血糖値が高くなければ症状が現れません。

高血糖における症状は、

- ・ 喉が渇く、水をよく飲む
- ・ 尿の回数が増える
- ・ 体重が減る
- ・ 疲れやすくなる



### 生活習慣を

### 見直してみよう

#### 【適正エネルギーを守る】

自分の適正エネルギーを守ることは血糖値の上昇を抑えるだけでなく、肥満の解消や合併症の進行を抑えることができます。医師の指示で摂取カロリーが出ている場合は、そちらを目安に食事をしましょう。

適正エネルギーの範囲内で3回の食事は均等にします。適正エネルギーの範囲内でも1日2食にし、夕食を大量に食べてしまうと食後血糖値の上昇を引き起こすだけでなく、肥満の原因にもなり効果があらわれません。

#### 適正エネルギーの求め方

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

$$\text{1日の適正エネルギー} = \text{標準体重(kg)} \times 25 \sim 30\text{kcal}$$

#### 三大栄養素の理想的な比率

炭水化物	50～60%
たんぱく質	20%以内
脂質	20～30%

体に不安がある人は、かかりつけの医師に相談し、運動するときは、以下のポイントに気をつけましょう。

- ・ 基本は、朝・昼・晩の食事をきちんととることです。間食はごくごく控えましょう。
- ・ コーヒーや紅茶にはなるべく砂糖は入れないように、どうしても欲しいなと思ったら、代用となる人工甘味料を持ち歩いてみるのもよいでしょう。
- ・ 職場での昼食は、なるべくなら弁当持参にしてみても？ コンビニのお弁当よりぐっとカロリーを控えることができます。
- ・ 外食の際は、和食や和風の定食を選びましょう。
- ・ バター、マーガリンやドレッシング、揚げものや油炒めなどはカロリーが高いので注意しましょう。
- ・ 味つけが単調になりがちであれば、調味料や香辛料、ハーブ類などバリエーションをつけてみましょう。
- ・ 野菜、海藻、玄米、麦ごはん、キノコ類などから食物繊維を積極的にとりましょう。
- ・ 主菜をとりすぎる場合が多い方は、おかずの量に注意してみましょう。