

すこやかたより

めざせ!ハッピーライフあぐい21

保健センター
通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

糖尿病に注意しよう!

糖尿病はこんな病気



糖尿病は血液中のブドウ糖が必要以上に多くなる病気です。糖尿病には、ブドウ糖を処理するのに必要なインスリンというホルモンが作られなくなる「1型糖尿病」とインスリンの量が少なくなる「2型糖尿病」の2種類があります。糖尿病患者のうち、約95%は生活習慣などが原因の2型糖尿病です。

血糖値が高い状態が続くと血管が傷つきます。特に目や腎臓などにある細い血管は傷つきやすいため、手足のしびれなどの神経障害、網膜症による失明、腎症による人工透析などの非常に重く、生命に危険が及ぶ合併症の引き金になります。太い血管の動脈硬化も進めるため、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。

糖尿病の怖いところは、自覚症状がないまま病気が悪化してしまうことです。血糖値が高くてついで放置してしまうことが多くあります。上記の合併症を防ぐには、自覚症状がないからといって、高血糖を放置せずに血糖値をコントロールすることが大切です。

糖尿病の多くは、食事や運動といった生活習慣が影響しているため、よりよい生活習慣を身に付けることで、ある程度予防したり、進行を食い止めたりすることができます。



糖尿病の予防方法

糖尿病を防ぐために、日常生活で次の2点に気をつけてください。

①食事

肥満の人は高血糖になりやすいため、食べ過ぎに注意しましょう。

おなかが空いていなくても菓子や果物をつまんだり、ジュースや缶コーヒーなどをなんとなく飲んだりしていませんか。そのような行動が肥満、そして糖尿病につながります。

野菜・海藻・きのこ類は血糖値をコントロールする強い味方です。他の食品に比べ低カロリーなので、低い摂取カロリーで満腹感が得られます。また、食物繊維が多く含まれているため、食事の最初に食べると、糖の吸収が緩やかになり、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。



②運動

運動すると、ブドウ糖がエネルギーとして使われるため、高血糖の改善に効果があります。特に、血糖値が上昇する食後30分～2時間の間に運動をすることがおすすめです。運動の効果が持続するのは、12～72時間といわれているので、少なくとも週に3回以上の頻度で、継続していくことが大切です。長く続けていくために、自分に合った運動を、自分の行えるタイミングで、無理なく行いましょう。

また、息切れがするほどの激しい運動は、かえって体の負担になるため注意が必要です。