

# 今日から始める 生活習慣病対策

## 糖尿病



近頃、“生活習慣病”という言葉を目にされたことはありませんか？生活習慣病とは、長い間の生活習慣によって引き起こされるさまざまな病気の総称です。それらを放置すると重大な結果につながることもあるため、早い時期からの予防が大切です

### ①誤った生活習慣どうしたらいいの？

生活習慣病は、早い時期から日常生活の中での悪い習慣を取り除く努力を続けて、予防することが大切です。生活習慣病の原因となる“誤った生活習慣”“危険な生活習慣”とは具体的にはどのようなことを指すのでしょうか？

→詳しくはP1

### ②糖尿病ってどんな病気？

- ・糖尿病は血糖値が高くなる病気
- ・インスリンの作用って？
- ・糖尿病にはいくつかのタイプがある

→詳しくはP2

### ③糖尿病を放っておくと？

- ・糖尿病を放っておくと、合併症がでてしまう
- ・3大合併症って？

→詳しくはP3

### ④糖尿病をチェックしてみよう

- ・糖尿病にかかりやすいかどうかをチェック
- ・糖尿病になっているかどうかをチェック

→詳しくはP4

### ⑤糖尿病の検査って？

- ・検査の種類
- ・健康診断を受けよう
- ・高血糖と言われた人は？

→詳しくはP5

### ⑥糖尿病の予防法は？

- ・肥満を防ぐことが最大のポイント
- ・糖尿病を防ぐ食事は？
- ・糖尿病を防ぐ運動は？

→詳しくはP6~9

### ⑦糖尿病の治療はどうする？

- ・まずは食事療法
- ・運動療法はどうすればいいの？

→詳しくはP10

## “誤った生活習慣” どうしたらいいの？

生活習慣病は、早い時期から日常生活の中での悪い習慣を取り除く努力を続けて、予防することが大切です。生活習慣病の原因となる“誤った生活習慣”“危険な生活習慣”とは具体的にはどのようなことを指すのでしょうか？

### 食生活

過食によるカロリーの取り過ぎは、肥満、高脂血症や糖尿病などを引き起こします。また、濃い味付けの料理は塩分を多く含み、高血圧などの原因となります。食事は“薄味、栄養のバランス、腹八分目”を心掛けましょう。



### 運動不足

運動不足は肥満を招き、さらには高脂血症、高血圧、糖尿病などの原因となります。日常生活の中での適度な運動を習慣づけ、肥満の解消に努めましょう。

\*現在、なにかの病気で治療を受けている場合は、医師に相談の上、運動を行うようにしましょう。



### ストレス

ストレスは胃・十二指腸潰瘍などの原因となります。また、睡眠を妨げて、自律神経系や免疫系の異常を引き起こし、さまざまな生活習慣病の発病を助長することもわかっています。休息を十分に取り、趣味を楽しむことなどで、ストレスをうまく解消する工夫をしてみましょう。

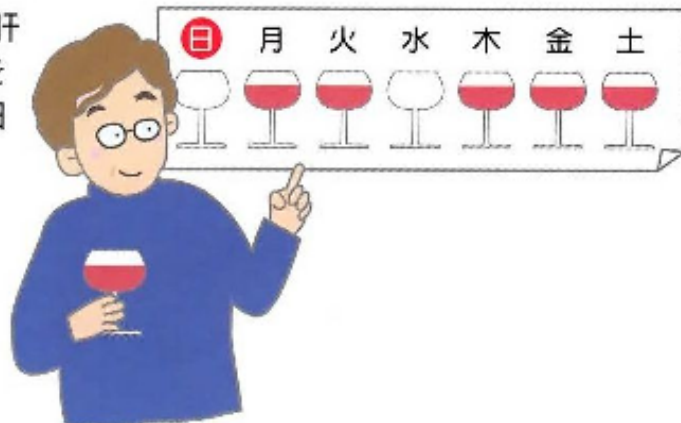
### 喫煙

たばこは血液の流れを悪くして血圧を上昇させるだけでなく、血管に障害を与えて動脈硬化や心臓病を進行させたり、呼吸器疾患やがん、骨粗鬆症などの原因になることもわかっています。禁煙を心掛けましょう。

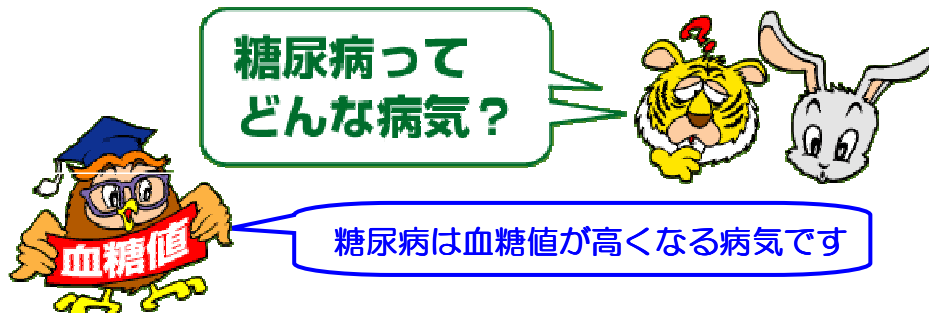


### 飲酒

お酒の飲み過ぎは肝臓にダメージを与え、脂肪肝や肝炎の原因となる他、肺炎や高尿酸血症などを引き起こすこともあります。少なくとも週に2日は、飲酒をしない“休肝日”を設けましょう。



# 糖尿病ってどんな病気？



糖尿病は血糖値が高くなる病気です

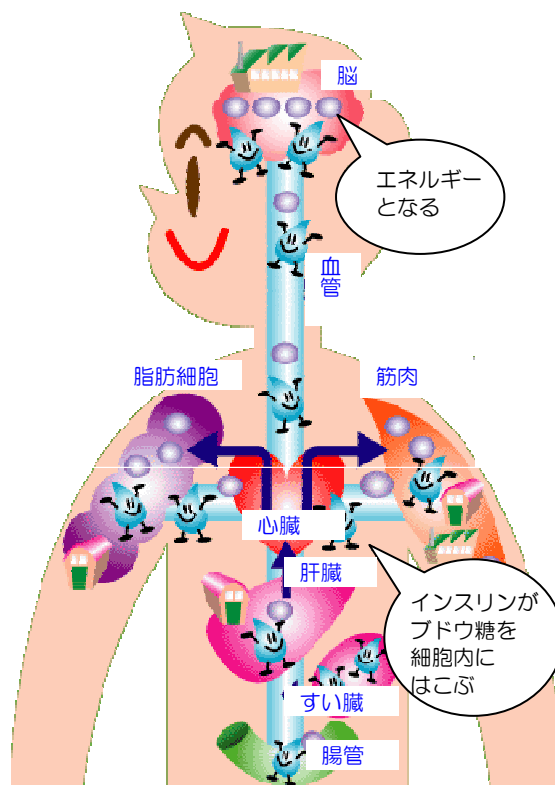
からだを動かすエネルギー源となるものがブドウ糖です。血液の流れに乗って、からだの細胞に運ばれて筋肉や臓器で使われます。血糖値というのは、血液中にそのブドウ糖がどのくらいあるかを示すものです。糖尿病になると、インスリンというホルモンが足りなくなったり、うまく細胞に作用しなくなり、ブドウ糖がエネルギーを必要としている細胞の中に運ばれなくなって、血液のなかにあふれてしまいます。



インスリンの作用って？

インスリンは、からだの中で唯一血糖を下げるホルモンで、食後に血糖が上がらないように調節する働きがあります。それに血液中のブドウ糖をからだの細胞に送り込んで、活動エネルギーに変えたり、脂肪やグリコーゲンというものに変えてエネルギーとして蓄えておくようにする働きもあります。つまりブドウ糖のコントロールをしているということです。

だから、インスリンが不足したり、うまく作用しないと、ブドウ糖が細胞に送り込まれなくなって血液中のブドウ糖が使えなくなってしまいます。それで血糖が上がると、筋肉や内臓にエネルギーが運ばれないので全身のエネルギーが不足してしまうのです。



糖尿病にはいくつかのタイプがある



糖尿病には、実はいくつかのタイプがあります。1型糖尿病、2型糖尿病、遺伝子異常や、ほかの病気や薬剤の作用によるもの、それに妊娠糖尿病です。

## 糖尿病の種類

### 1型糖尿病

膵臓のβ細胞というインスリンを作る細胞が破壊され、からだの中のインスリンの量が絶対的に足りなくなってしまう。子供のうちに始まることが多く、以前は小児糖尿病とか、インスリン依存型糖尿病と呼ばれていた。

### 2型糖尿病

インスリンの出る量が少なくなって起こるものと、肝臓や筋肉などの細胞がインスリン作用をあまり感じなくなる（インスリンの働きが悪い）ために、ブドウ糖がうまく取り入れられなくなって起こるものがある。食事や運動などの生活習慣が関係している場合が多い。わが国の糖尿病の95%以上はこのタイプ。

### 遺伝子の異常やほかの病気が原因となるもの

遺伝子の異常や肝臓や膵臓の病気、感染症、免疫の異常などのほかの病気が原因となって、糖尿病が引き起こされるもの。薬剤が原因となる場合もある。

### 妊娠糖尿病

妊娠中に発見された糖尿病。新生児に合併症が出ることもある。

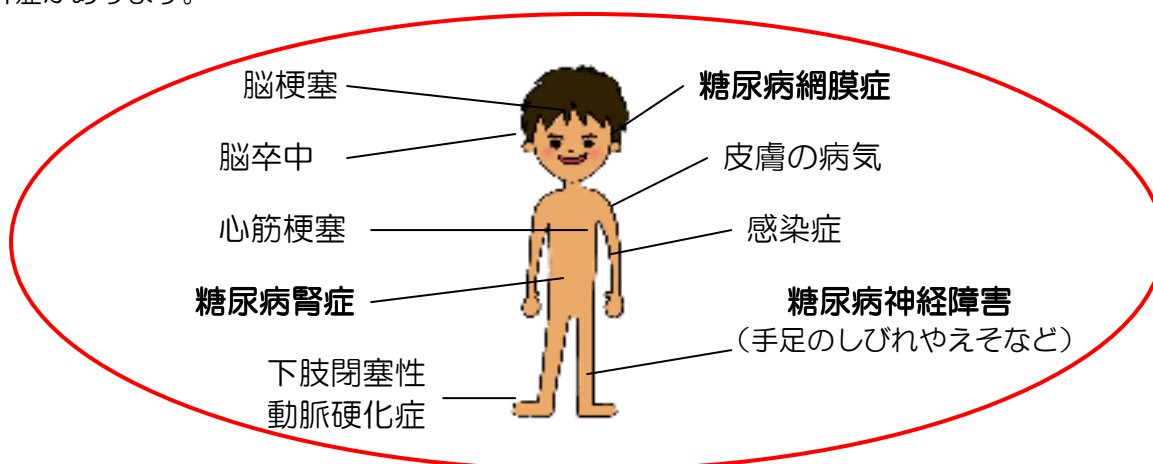
## 糖尿病を放っておくと？

### 糖尿病の治療法は？



合併症がでてしまいます

合併症というのは、その病気がもとになって起こる、別の病気や症状のことです。糖尿病には、図のような慢性合併症があります。



このほか、高血圧や高脂血症のある人や腎臓病のある人が糖尿病になると、それらの症状を悪化させてしまいます。糖尿病特有の合併症は3大合併症です



### 3大合併症ってなあに？



糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病腎症を3大合併症と呼びます。糖尿病に特有の合併症で、血糖コントロールをしないしていると、糖尿病発症時から10~15年でこれらの合併症が出てくるのです。

#### 糖尿病神経障害

合併症の中で最も早く出てくるのがこれです。中心となる末梢神経障害の足や手の症状の出かたはさまざま、手足のしびれ、けがややけどの痛みには気づかないなどです。そのほか筋肉の萎縮、筋力の低下や胃腸の不調、立ちくらみ、発汗異常、インポテンツなど、さまざまな自律神経障害の症状も現れます。

#### 糖尿病網膜症

目の底にある網膜という部分の血管が悪くなり、視力が弱まります。中には失明する場合があります。また、白内障になる人も多いといわれています。

#### 糖尿病腎症

おしっこを作る腎臓の、糸球体という部分の毛細血管が悪くなり、だんだんおしっこが作れなくなります。すると人工透析といって、機械で血液の不要な成分をろ過して、機械でおしっこを作らなければなりません。週に2~3回、病院などで透析を受けるようになるので、日常生活に大きな影響を及ぼします。現在、人工透析になる原因の1位がこの糖尿病腎症です。

## 糖尿病をチェックしてみよう

### 糖尿病をチェックしてみよう



糖尿病にかかりやすいかどうかをチェック！



- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 太っている          | <input type="checkbox"/> 野菜や海藻類をあまり食べない    |
| <input type="checkbox"/> 食べ過ぎている        | <input type="checkbox"/> 朝食はあまり食べない        |
| <input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む      | <input type="checkbox"/> ドリンク剤をよく飲む        |
| <input type="checkbox"/> おやつは必ず食べる      | <input type="checkbox"/> 運動不足である           |
| <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き      | <input type="checkbox"/> ゆっくり休めない          |
| <input type="checkbox"/> 甘いものが好き        | <input type="checkbox"/> ストレスが溜まっている       |
| <input type="checkbox"/> 夕食が遅くドカーンと食べる  | <input type="checkbox"/> 40才以上である          |
| <input type="checkbox"/> 食事時間が不規則       | <input type="checkbox"/> 妊娠中に血糖値が上がったことがある |
| <input type="checkbox"/> 家族や親戚に糖尿病の人が居る |  |

糖尿病になっているかどうかをチェック！



- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> この頃太ってきた            | <input type="checkbox"/> 下腹部がかゆい               |
| <input type="checkbox"/> 食べても食べてもやせる         | <input type="checkbox"/> 手足がしびれたり、ピリピリする       |
| <input type="checkbox"/> 食欲がありすぎて、いくらでも食べられる | <input type="checkbox"/> 視力が落ちた気がする            |
| <input type="checkbox"/> おしっこの回数が増え、量も多い     | <input type="checkbox"/> 立ちくらみがある              |
| <input type="checkbox"/> 尿のにおいが気になる          | <input type="checkbox"/> 甘いものが急に欲しくなる          |
| <input type="checkbox"/> 全身がだるい              | <input type="checkbox"/> ちょっとしたやけどや傷の痛みを感じない   |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい               | <input type="checkbox"/> おしっこが出にくく、出ても残った感じがする |
|  | <input type="checkbox"/> 足がむくむ、重くなる            |



糖尿病は完全にやっつけるというのが難しい病気です。  
でも、血糖をコントロールすることができれば問題ないのです

## 糖尿病の検査って？

### 糖尿病の検査って？



#### 糖尿病の検査の種類



糖尿病の検査には、次のようなものがあります。

1. 空腹の血糖値を測る
2. 朝、何も食べていないときの血糖値を測る
3. ブドウ糖を飲んだ後の血糖値

この3つのどれかに異常値が出たら、別の日にもう一度検査をします。

そしてまた異常値が出たら、糖尿病と診断されるのです。

検査のくわしい基準などは、[日本糖尿病学会のホームページ](#)にあるから、参考にしてください。

血糖値や初診時の合併症の程度、肥満しているかどうかなどを総合的にみて、治療の方法が決められます。まだ血糖値があまり高くなくて、合併症もない場合は、薬は使いません。定期的に検査をして血糖値が高くなっていないかどうかを調べるだけ。血糖値のコントロールができるようなら、普通の生活は全く問題ありません。もちろん、肥満や高脂血症があれば、それらを改善するための治療が必要になります。



#### 高血糖と言われた人は？

糖尿病は、はじめが肝心。

検査で血糖値が高いといわれたら、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。そして定期的に血糖値の検査を受け、食事や運動など、日常生活についての指導を受けましょう

血糖値が安定してくると、安心して検査や治療を受けなくなってしまうことが多いのが問題です。そのうち知らず知らず血糖が上昇して、合併症を併発してしまいやすくなります

一度糖尿病と診断されたら、定期的に検査を受けて血糖のコントロールができていかどうかを確認することが大切です。血糖値は一度下がっても生活習慣が乱れるとまた上がってしまうし、放っておくと知らず知らずのうちに合併症を発症することがあるからです。この頃では自分で血糖値を測れる道具もあります  
いずれにしても、必ずお医者さんの支持に従うことが大切です



## 糖尿病の予防法は？

糖尿病の予防法は？



肥満を防ぐことが最大のポイント

あなたのBMIを計算してみましょう

BMI = 体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m

あなたの標準体重を計算してみましょう

標準体重 = 身長  m × 身長  m × 22

判定

# BMI

18.5未満・・・低体重

18.5以上25未満・・・普通体重

25以上・・・肥満

肥満は糖尿病だけではなく、いろいろな生活習慣病の原因になります



肥満を防ぐことは、いろんな生活習慣病を防ぐことともいえます。そのためには、食事と運動のバランスが大切です



糖尿病を防ぐ食事は、  
どうすればいいの？



食べ過ぎないことと、栄養のバランスをとることが大切。それにまず、ふだんの食事です。次のことに気をつけましょう

## 野菜はたっぷりとろう

野菜に含まれる食物繊維は、肥満を防ぐ働きをします。健康日本 21 では、国民の健康づくりのために野菜を 1 日に 350g（写真参照）以上とり、このうち緑黄色野菜を 120g 以上とることを目標としています。



## 甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない

甘いものや脂っぽいものは太りやすい食品です。食べ過ぎに気をつけましょう。



## 薄味にしよう

濃い味のおかずはごはんをたくさん食べてしまいがちです。素材の味をいかした薄味料理を



## 多いときは残そう

多いと感じたら、無理せずに残しましょう



## 調味料はかけずにつける

マヨネーズやドレッシングは、油が多く、太りやすい食品。お醤油などの塩分は、高血圧の原因になり、糖尿病を悪化させます。直接料理にかけず、小皿にとってつけましょう



## 食事は決まった時間に、時間をかけて食べよう

朝食を抜いたり、食事時間が不規則だったり、寝る前 3 時間の間に食べるのはよくありません。ゆっくりよくかんで、一家団らん、会話を楽しみながら、時間をかけて食べましょう。



## ひとり分ずつ、取り分けて食べよう

大勢で大皿から食べると、どのくらい食べたかわかりづらいため、たくさん食べてしまいがちです。



## ながら食いはやめよう

テレビを見ながら、新聞を読みながらといったながら食事も、食べた量がわかりづらいもの。またよく味わえないため、満足感もありません



## お茶碗は小ぶりのものを

お茶碗を小さくすると、1 膳の量が少なくなるため、食べ過ぎを防げます。



## 食品のエネルギーを知ろう

毎日食べるものがどのくらいのエネルギーなのかを知り、食品を選ぶときや食べるときの参考にしましょう





メニュー例

朝食

糖尿病対策レシピ 1日目

昼食

【1人分合計】 **537** 単位 食塩相当量 脂質 食物繊維  
キロカロリー 6.7 1.99g 12.5g 5.3g

【1人分合計】 **566** 単位 食塩相当量 脂質 食物繊維  
キロカロリー 7.1 2.94g 13.5g 6.1g



**フランスパン**  
1人分 (60g) 167kcal 2.1単位  
食塩相当量0.94g 脂質0.8g  
食物繊維1.6g

00425



**胚芽ご飯**  
1人分 (175g) 292kcal 3.7単位  
食塩相当量0.01g 脂質1.1g  
食物繊維1.4g

00329



**いわしのパン粉焼き**  
1人分 146kcal 1.8単位  
食塩相当量0.47g 脂質6.8g  
食物繊維1.3g

02031



**あさりと豚肉の香り蒸し**  
1人分 154kcal 1.9単位  
食塩相当量1.02g 脂質8.7g  
食物繊維0.4g

02901



**アスパラのごまヨーグルトかけ**  
1人分 63kcal 0.8単位  
食塩相当量0.35g 脂質3.2g  
食物繊維1.3g

08529



**五色サラダ**  
1人分 80kcal 1.0単位  
食塩相当量1.45g 脂質2.0g  
食物繊維3.3g

07206



**バナナ**  
1人分 (100g) 86kcal 1.1単位  
食塩相当量0g 脂質0.2g  
食物繊維1.1g

09733



**玉ねぎのホイル焼き**  
1人分 40kcal 0.5単位  
食塩相当量0.46g 脂質1.7g  
食物繊維1.0g

08472



**ミルクコーヒー**  
1人分 75kcal 0.9単位  
食塩相当量0.23g 脂質1.5g  
食物繊維0g

09911

QRコードを  
携帯で読み取って  
かんたんアクセス



夕食

【1人分合計】 **535** 単位 食塩相当量 脂質 食物繊維  
キロカロリー 6.7 2.56g 14.3g 6.6g

**ひじきサラダ** 07205  
1人分 64kcal 0.9単位  
食塩相当量0.63g 脂質1.0g  
食物繊維2.9g

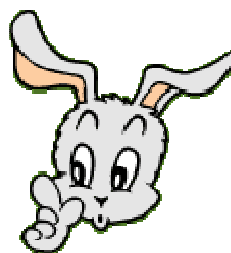
**野菜スープ** 08198  
1人分 16kcal 0.2単位  
食塩相当量1.02g 脂質0.2g  
食物繊維1.7g

**かぶのソテー** 09566  
1人分 30kcal 0.4単位  
食塩相当量0.64g 脂質1.7g  
食物繊維0.8g

**ご飯** 00303  
1人分 (150g) 252kcal 3.2単位  
食塩相当量0.01g 脂質0.6g  
食物繊維0.0g



糖尿病を防ぐ運動は？



糖尿病を防ぐには、無理のない、適度な運動も必要です。

運動をしないと筋肉はやせて、体重が少なくても脂肪の多いからだになります。これを「かくれ肥満」といいますが、かくれ肥満になると、基礎代謝が減ってしまいます。基礎代謝というのは、何もしないときでもからだが必要とするエネルギー量のことです。かくれ肥満だと同じ身長・体重の人が同じ分量の食事をとっても、使うエネルギー量が少ないので、脂肪になる分量が多くなってしまいます。

運動をすることでからだについて中性脂肪を減らしたり、筋肉をつけて基礎代謝の多いからだを作ることが大切です。

病気を防ぐ運動には、からだがきつと感じるほどの運動は必要ありません。スポーツに限らず、こんな工夫を試してみましょう。

### 運動の工夫



- 外出するとき、少しだけ早めに歩く
- 遠回りして歩く距離を増やす
- 買い物は歩いて、買いだめをせずこまめに行く
- 3階までなら階段を使う
- 1日1万歩を目標に歩く
- 週に1度くらいは、隣の駅まで歩いてみる
- 周囲の風景などを楽しみ、観察しながら歩く
- テレビを見ながら、ストレッチをする
- 泳げなくても、水中を歩く



運動する時間は、1日に20分～30分くらいが目安です。はじめは一度の時間が5～10分と短くても大丈夫。慣れれば続けられるようになります

※詳しくは、別紙「運動習慣でつくる健康生活」をご覧ください

# 糖尿病の治療はどうする？

## 糖尿病の治療法は？



まだ早いうちなら食事療法と運動療法だね。進行したら薬物療法が必要になるよ。治療を始めるとき、糖尿病教育を目的に入院することもあるよ。

## まずは食事療法！



糖尿病と診断されてしまったら、日常生活強度に合った食事をする必要があります（食事療法）。食べてはいけないものはありませんが、自分にあつた分量の食事で、必要とするすべての栄養素をとるように工夫します。バランスのとれた食事になるので、家族と一緒に食べられます。

1日に食べる量は、お医者さんから指示を受けますが、目安としては、次のとおりです。

$$\text{総エネルギー量} = \text{標準体重} \times \text{仕事別消費カロリー} \\ (\text{標準体重 } 1\text{kg あたり})$$

事務職・主婦	25~30kcal
中程度（製造・販売業・自営業の主婦など）の労働に携わる人	30~35kcal
重労働（農・漁業・建築業など）に携わる人	35kcal

## 運動療法はどうすればいいの？



糖尿病ということがわかったら、食事療法と同様、運動療法でもお医者さんの指導に従って自分にあつた運動メニューを作ります。その基本となるのは、だいたい次のとおりです。

- ひとりのできる運動を選び、毎日同じだけ行う  
毎日のことなので、場所を選ばず、いつでもどこでもできる運動を選びましょう。もし毎日が無理でも、2日に1日は行います。
- ウォームアップとクールダウンを  
運動は1日30分が目安で、朝晩2回に分けてもかまいません。運動を行うときは、ゆっくりスピードを上げて（ウォームアップ）、終了時はゆっくりスピードを下げていきます（クールダウン）。ウォーキングにする場合、1回15分~20分を目安にして、1日1万歩を目安にしてもいいでしょう。
- 運動の強さは、きつすぎず、楽すぎず  
「少し汗ばみ、隣の人とラクに会話ができる程度」が運動の強さの目安です。運動の後、とても疲れてしまうようなら、セーブしましょう。
- 食後1~2時間後に行う  
こうすると、食後の血糖上昇が抑えられます。
- 運動日誌をつける  
運動習慣を身につけるためと、運動によって体調が悪くなることを防ぐために、最初は日誌をつけましょう。

月/日	曜日	運動前 脈拍数	ウォーム アップ	運動内容	運動後 脈拍数	クール ダウン	メモ
9/17	月	74/分	10分	速歩40分	128/分	10分	疲れあり