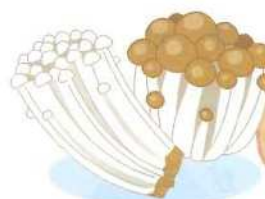


糖尿病の予防と管理

健康的な生活のすゝめ

佐賀県医療センター好生館糖尿病代謝内科 部長 吉村 達 先生



はじめに

糖尿病は、血液中のブドウ糖が長期間にわたって高い状態が続く疾患です。日本を含めた中国、インドなどのアジア地域で患者さんの数が増加の一途をたどっており、健康的な生活習慣の重要性がますます高まっています。NHK大河ドラマ「光る君へ」に登場する藤原道長は、日本史上初の糖尿病患者といわれており、皆さんが生活習慣を見直していただくきっかけとなれば幸いです。

1 糖尿病の原因

糖尿病には主に2つのタイプがあります。1型糖尿病はインスリンが絶対的に欠乏し、生命維持のためにインスリン治療が不可欠な病態です。2型糖尿病はインスリンが相対的に不足している状態です。多くの糖尿病患者さんは2型糖尿病です。遺伝的要因、生活習慣、環境要因などが関与しています。肥満、運動不足、不健康な食生活、ストレス、喫煙などは糖尿病のリスクを高める要因として知られます。

さらに、妊娠中に一時的に高血糖が発生する妊娠糖尿病もあります。

2 糖尿病の症状

糖尿病の症状には、口渇、多飲、多尿、体重減少、易疲労感などがあります。しかし、症状がほとんど現れず、無症状の方もいらっしゃいます。

3 糖尿病の合併症

無症状の方が多い一方で、長期間放置していると様々な合併症を引き起こす可能性があります。**しめじ**に表現される神経障害(し)、網膜症(め)、腎症(じ)の糖尿病性細小血管症、**えのき**で表現される壊疽(え)、脳梗塞(の)、狭心症(き)などの糖尿病性大血管症です。他にも歯周病、認知症、癌との関連が指摘されています。



えのき



しめじ

4 糖尿病の予防

糖尿病発症および合併症予防には、健康な生活習慣の確立が不可欠です。バランスが取れた食事を心がけること、適度な運動を継続すること、肥満や過体重を防ぐために体重管理を行うことがあげられます。喫煙や過剰な飲酒を控え、ストレスを適切に管理することも重要です。

5 糖尿病の管理

糖尿病と診断された人々は定期的な受診および自己管理が欠かせません。初期には症状がみられないことから、受診を中断してしまう方が多いことも事実です。しかし、合併症の予防や早期発見のために、定期的なかかりつけ内科・眼科受診、毎日の足のケアを行うように心がけてください。



6 食事と栄養

健康的な食事は糖尿病管理の中心です。

バランスの取れた食事を心がけましょう。

具体的には

- 腹八分目とする
- 食品の種類はできるだけ多くする
- 動物性脂質は控えめに
- 食物繊維を多く含む食品を摂る
- 朝食、昼食、夕食を規則正しく
- ゆっくりよくかんで食べる
- 単純糖質を多く含む食品の間食を避ける
などがあげられます。



7 運動と活動

適度な運動は糖尿病管理に非常に有効

です。週に3回以上の運動を心がけ、ウォー

キングや水泳などの有酸素運動、筋トレなど

の¹※レジスタンス運動を取り入れましょう。

運動は血糖値を安定させ、心肺機能の向上

をもたらします。

また、高齢の糖尿病患者さんは²※サルコ

ペニアを発症しやすく、転倒や骨折のリスク

が高いことが知られています。高齢患者さん

でもレジスタンス運動を行うことにより、

移動能力やバランス能力が改善すること

も報告されています。

- ¹※ 腹筋、ダンベル、腕立て
伏せなどのおもりや抵抗
抗負荷に対して動作
を行う運動。
- ²※ 高齢になるに伴い、骨
格筋の量が低下し、筋
力や身体機能が低下
した状態。



8 結論

適切な栄養管理と健康的な生活習慣に

よって、糖尿病の発症ならびに合併症のリ

スクを軽減することができます。「光る君へ」

のような生活を送っていれば、道長も糖尿病

を発症することはなかったかもしれません。

定期的な健康診断、バランスの取れた食事、

適度な運動、ストレス管理を取り入れ、「こ

うありがたい」自分に近づき健康で幸せな人生

を送ってください。



1997年4月2日～2007年4月1日 生まれの女性のあなた!!

(おおよそ17～27歳の方)

★2007年4月2日から2008年4月1日生まれ(おおよそ16歳)の方も対象です!

HPVワクチン
(子宮頸がんワクチン)は
もう打ちましたか?

子宮頸がんの8～9割が予防できます!
2024年9月末までに接種を始めれば

10万円→0円(公費助成)

高校1年生までは定期接種を!



詳しくは、
右記のURLを
チェック!

子宮頸がん・HPVワクチン
全般について
～HPVワクチンに関するQ&A～
[厚生労働省]



HPVワクチンの
副反応について
[みんなパビ!みんなで知ろう
HPVプロジェクト]



20歳になったら検診もうけましょう!

開催予告

第14回佐賀県医師会「県民“はつらつ”公開セミナー」
～女性特有のがん・HPVワクチンを知ろう!!～

参加費
無料

日時 | 令和6年11月23日(土)
15:00開演

住所 | 佐賀メディカルセンター
ビル4階城内記念ホール
佐賀市水ヶ江1-12-10

講演Ⅰ 「乳がんを知ろう(仮題)」

講演Ⅱ 「子宮頸がん・HPVワクチンを知ろう(仮題)」

※詳細は、はつらつ通信vol.81(令和6年10月発行)にてご案内します。