

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足

「糖尿病」が心配です。



立川市 国営昭和記念公園

院長のお話

現在の生活習慣病は、人類が原始の時代から受け継いできた、命を長らえるための遺伝的素因が病気と関連しているといわれております。

原始の時代、人は狩りなどによるケガや飢餓を克服して、生き延びてきました。人はケガに対しては血小板を増やし、凝固といった止血機能を発達させました。これは動脈硬化性疾患の原因となっているといわれています。また、飢餓を克服するためには飢餓に強い「飢餓遺伝子」を持つ人が生き延びる力を持っていたと考えられますが、この遺伝子が原因でわずかな過食や運動不足でも体の中に脂肪が蓄積されやすく、Ⅱ型糖尿病に関連する肥満および内臓脂肪蓄積につながりやすいと指摘されています。特に日本人を含む東アジア人は欧米人に比べ「飢餓遺伝子」を受け継いでいる人が多いので注意が必要です。

戦後日本では食生活の欧米化が進んだため、遺伝的素因と関連して糖尿病が増加しました。2007年の国民栄養調査では、糖尿病の疑いの強い人890万人、糖尿病の可能性を否定できない人1,320万人と発表されています。

糖尿病が引き金になり、透析につながる糖尿病性腎症、失明につながる糖尿病性網膜症、脳血管障害、心血管病の発症を抑えるためにも糖尿病を予防し健康な生活を送りましょう。

今回は主に、生活習慣によるⅡ型糖尿病予防方法について特集しました。

糖尿病とは

原因とⅡ型糖尿病

血液中の糖がいつも高くなっている状態が糖尿病です。

糖尿病は血管の病気と言われています。血液中の糖、つまり血糖値が高い状態が続くと全身の血管がボロボロになってしまいます。その結果、失明、尿毒症による血液透析、心筋梗塞など、ご自身にとっては大ピンチ!しかも、初期は症状も無いので性質が悪いです。

人は主食としてご飯・パン・麺類、主菜・副菜として肉・魚や野菜を食べることで栄養素を体の中に取り入れます。体の活動のエネルギー源になるのがご飯など炭水化物です。炭水化物は消化管で分解され「ブドウ糖」に変わります。

食べ物から取り入れたブドウ糖の半分は肝臓へ送られグリコーゲンに形を変え、体の中に貯蔵されます。そして、食事が摂れないとき、グリコーゲンがエネルギー源として使われます。

残り半分のブドウ糖は血液の中を流れています。ブドウ糖が血液中に溜まり過ぎないように、ある一定濃度に調節するのがインスリンというホルモンで、すい臓から分泌されます。インスリンはブドウ糖を肝臓や、筋肉細胞に入るように促したりして血中で増えすぎたブドウ糖を一定まで減らそうとします。しかし糖尿病の人はすい臓のβ細胞からのインスリン分泌が少なくなったり、細胞にあるインスリン受容体の働きが悪くなり、血中のブドウ糖濃度が高いまま下がらなくなってしまうのです。

これが、現在日本で糖尿病の95%を占めるⅡ型糖尿病です。遺伝的になりやすい要因と過食や肥満、ストレス、運動不足、飲酒などの生活習慣による誘因が重なって発病します。

「血糖値」と「HbA1c(ヘモグロビンA1c)」

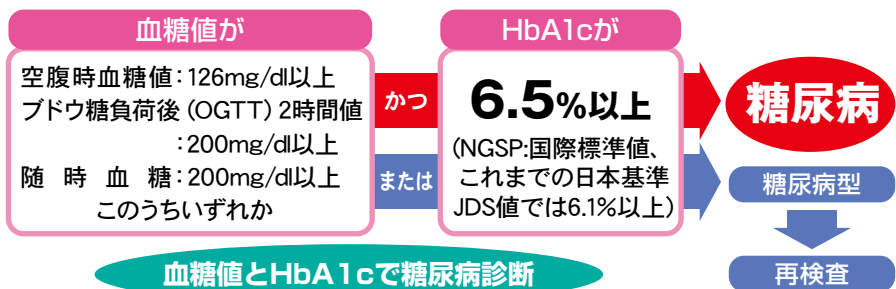
HbA1cの値(NGSP 値)が 6.5% 未満でも安心しないで…

「血糖値」とはブドウ糖の血中濃度のことで100ccの血液中にブドウ糖が何ミリグラム含まれているかを空腹のときや食後に採血して調べます。

「HbA1c (グリコヘモグロビンA1c)」とは血液中の糖の量がどれくらいかを測る指標で、過去1~2ヶ月の平均的な血糖値を知る指標となります。

血糖値とHbA1cで糖尿病かどうかを判定します。

HbA1cの値が6.0%~6.4%の場合は境界域の可能性が高く、糖尿病予備軍です。食事療法や運動療法が必要ですので主治医・専門医にご相談ください。



血糖値とHbA1cで糖尿病診断

糖尿病と食事

糖尿病にならないために(食事編)

糖尿病を予防する食事のポイントは、過食を避け、偏食せずに規則正しい食事をすることです。糖尿病の最大の危険因子は肥満です。まずは、自分の適正エネルギー量を知って、食べ過ぎを防ぐ食生活を実践しましょう。(次ページ参照) ただし、合併症がある方は、食事の内容が変わってくる場合がありますので、必ず医師の指示に従ってください。

1日3食きちんとバランスよく食べる

同じエネルギー量でも、1食だけに集中して食べると血糖の上昇が大きくなります。

3度の食事の時間と量をできるだけ均等になるようにし、バランスの良い食事を心掛けましょう。

甘いもの・アルコールは控えめに

糖分を多く含む甘いお菓子や清涼飲料水は、血糖の急激な上昇につながります。甘いものや清涼飲料水・アルコールは中性脂肪を増やし、脂質異常症・動脈硬化の原因となるばかりか、糖尿病を悪化させる危険性があるため控えましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は糖の吸収を遅らせ、血糖の上昇を緩やかにします。野菜、海藻類、きのこ類、こんにゃくをメニューに取り入れるようにしましょう。

外食時の工夫

外食は一般的に、エネルギー量が高く、味付けも濃くなりがちです。丼ものや麺類よりも定食などを選び、バランスよく野菜不足のないようにしましょう。

1日の適正エネルギー量を知ろう

必要な1日のエネルギー量の求め方

適正エネルギー量 (kcal) = 適正体重 × 身体活動量
 *適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

身体活動量の目安 (体重1kgあたり)

軽 労 作: デスクワークが主な人、主婦など...25~30kcal
 普通の労作: 立仕事が多い職業...30~35kcal
 重い労作: 力仕事の多い職業...35kcal以上

身長160cm 軽労作の場合適正エネルギー量

適正体重は $1.6 (m) \times 1.6 (m) \times 22 = 56.3kg$ [1日の適正エネルギー]
 身体活動量 28kcalとすると、 $56.3 (kg) \times 28 (kcal) = 1,576$ **約1,600kcal**

糖尿病と運動

糖尿病にならないために (運動編)

運動することにより筋肉はエネルギーを消費します。そのエネルギー源は体内のブドウ糖です。このブドウ糖を使うことにより、血液中のブドウ糖の量が減り、血糖値は下がっていきます。

運動を継続していくことにより筋肉量が増加すると、筋肉が直接ブドウ糖を取り込むようになります。その結果、筋肉にブドウ糖を送り込んでいたインスリンは働かなくてもよくなり、インスリンの節約にもなります。

日常生活に運動を組み込んで、自分に出来る範囲で少しずつ始めていきましょう。

*心臓病や何らかの持病がある人、膝・腰などどこかに痛みのある人などは、必ず、かかりつけ医に相談してから行いましょう。

無理のない適度な運動を

●運動のポイント●

外出するときは、少しだけ早めに歩く

食後に散歩をする

いつもよりも意図的に遠回りして距離を増やす

買い物は歩いて、買いだめをせずにこまめに行く

エレベーター・エスカレーターは、使わず3階くらいまでなら歩く

1日1万歩を目標に

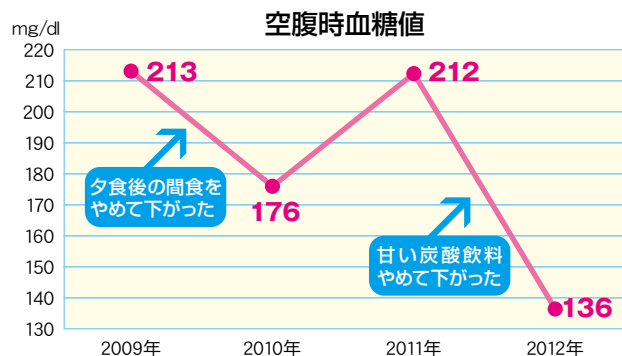
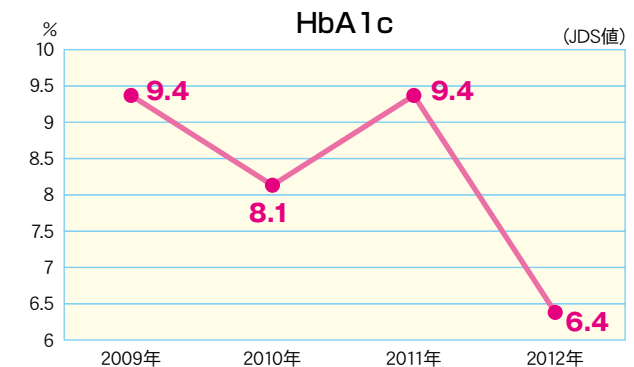
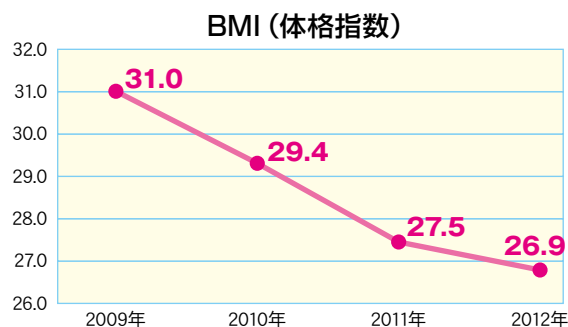
週に1度くらいは、隣駅まで歩いてみる

テレビを見ながらストレッチをする

40代女性の糖尿病改善取り組み例 (服薬なし)

2009年より「ご飯を一膳にした」「夕食後は何も食べない」「毎日2時間のウォーキング」を実践した結果、2010年には各数値とも下がり改善しました。しかし2011年には血糖値、HbA1cが上昇してしまいます。甘い炭酸飲料が上昇原因と分かり、それをやめたところ、血糖値、HbA1cともに下がりました。

このように薬を飲むことなく、食生活を改善し、無理なく運動することにより糖尿病の状態が改善でき、健康な身体を取り戻せる場合もありますので、医師の指導のもと生活習慣の改善に取り組んでみてはいかがでしょうか。



厚生連
トピックス1

健康講座が開催されました

平成24年10月2日、厚生連主催の第28回健康講座が開催されました。JR有楽町駅から程近いビルの会議室で第一部の健康講演会が開催され、本会刑部東治医師より「乳がんについて」の講演会がありました。刑部医師の軽妙な、そして分かりやすいお話に皆さん熱心に聞き入っていました。午後は事前申請しておいた、皇居の一般参観に参加し、普段入ることの出来ない皇居の一角を散策しました。都心での初めての開催となりましたが、天候にも恵まれ、参加された皆様には、一日和気あいあいと過ごしていただきました。



講演する刑部医師

厚生連
トピックス2

MR装置が新しくなりました

脳検査などに使われているMR装置(磁気共鳴断層撮影装置)が新しくなりました。

このたび導入されたOptima MR360 1.5T (GEヘルスケア・ジャパン社製)は、日本の施設環境に向け、東京都日野市の工場で開発、生産された、省電力、省スペース型の装置で、新しいさまざまなアプリケーションが搭載され、多様化するニーズに最適に応える資質をもった装置です。どうぞ皆様の健康管理にお役立てください。



身近で採れる
新鮮な
旬野菜



今回は
JA西東京管内の
名産「タケノコ」のご紹介です。

JA西東京は東京都の西部に位置する青梅市、奥多摩町を管轄としています。奥多摩の山々を水源とし、市の中心を流れる多摩川が周囲に潤いと安らぎを与え、周辺では昔から農業が盛んに行われています。

今回はシーズンになるとJAの直売所にも出品し評判の良い「タケノコ」についてご紹介します。

タケノコは5月頃が旬で、煮物やタケノコご飯にすると、子供からお年寄りまでおいしくいただけ、この時期なくてはならない食材とのこと。直売所に出すと早い時間に売り切れることもあるそうなので、お早目のお出かけをお勧めしています。

お話はJA西東京 指導経済部にお伺いしました。



賑わう直売所(上)とタケノコ(下)



栄養
ワンポイント

タケノコは血圧を下げる効果のあるカリウムが豊富で、食物繊維も多く含んでいます。写真提供：JA西東京
食物繊維は大腸がんやコレステロールの吸収を防ぎ動脈硬化を防止する効果も期待できますので、健康に気を配っている方にもオススメです。また食物繊維を含むものは少量でも満腹感を与える作用があるので、ダイエットにもピッタリです。



東京都厚生農業協同組合連合会
厚生連クリニック JA東京健康管理センター
〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-6-10

TEL. 042-528-1380

0120-311-170

FAX. 042-528-1384



- JR立川駅南口より徒歩2分
- 多摩都市モノレール立川南駅より徒歩1分

お車の場合

- 新奥多摩街道「立日橋北」交差点から3分
- 立川通り「職業安定所」又は「市民会館西」交差点から約3分

専用 全長5.05m以内、幅185cm以内、高さ2.2m以内、
駐車場 重量1.9t以内、ドアミラーが折りたたみ可能な車をご利用できます。

厚生連 発行日 平成25年4月1日
健康通信 発行者 東京都厚生農業協同組合連合会
第7号 <http://kouseiren.jatokyo.or.jp/>