

■発行／京都府医師会

これだけは知っておきたい  
健康の知識

VOL. **35**

# 糖尿病にならないために

日本でも食生活やライフスタイルの欧米化とともに、悪い生活習慣と関係している**2型糖尿病**患者さんが急増しています。平成14年度に行われた糖尿病実態調査によると、糖尿病が強く疑われる人は全国で約**740万人**、糖尿病の可能性を否定できない人を合わせると約**1,620万人**と推定されています。



糖尿病にな

って血糖が高い状態が続くと、手足のしびれ、こむら返り、立ちくらみ、インポテンツなどの原因となる末梢神経や自律神経の障害（**神経障害**）、失明の原因となる目の病気（**網膜症**）、人工透析が必要となる腎臓の病気（**腎症**）など糖尿病に特有な3大合併症を起こします。糖尿病という病気は手間とお金のかかる病気です。ここでは、皆さんの糖尿病についての一般的な知識を確認してみましょう。

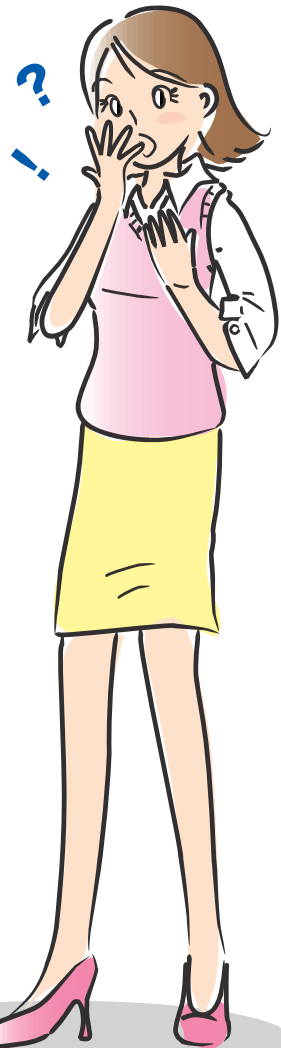
**Q1：2型糖尿病に関するクイズです。**

○か×で答えて下さい。

- ① 糖尿病は太った人がなる病気で、やせた人はならない。
- ② 子どもや若い人は2型糖尿病にはならない。
- ③ 親が糖尿病でなければ自分は糖尿病にならない。
- ④ 糖尿病になると、すぐに自覚症状が出る。
- ⑤ 糖尿病予備軍のうちはまだ軽いので定期的に検査を受けるだけでよい。


1	2	こ	た	え	5

答えは次ページ...




# A1: 答えはすべて×です。

1 糖尿病患者の半数以上は肥満していますが、正常体重ややせている人もいます。やせている人でもアルコールを飲みすぎている人は糖尿病になりやすいことが最近の研究からわかってきています。



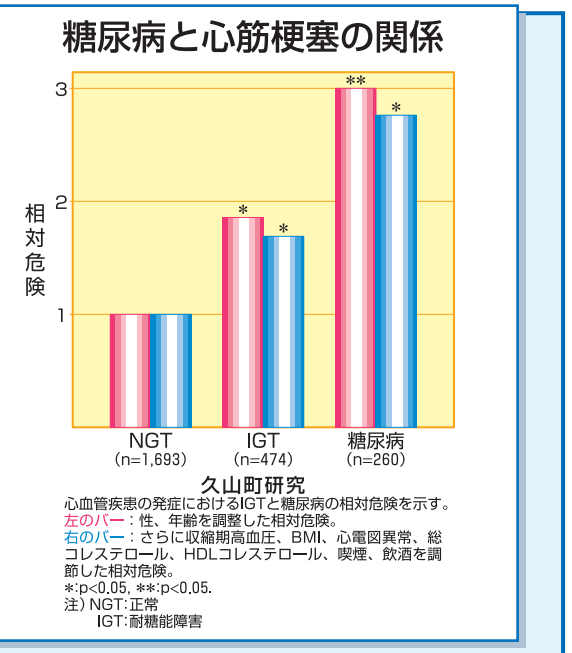
2 最近では、肥満や運動不足と関係している子どもや若い人の2型糖尿病が増えています。

3 親が糖尿病でなくとも、悪い生活習慣による2型糖尿病が増えています。

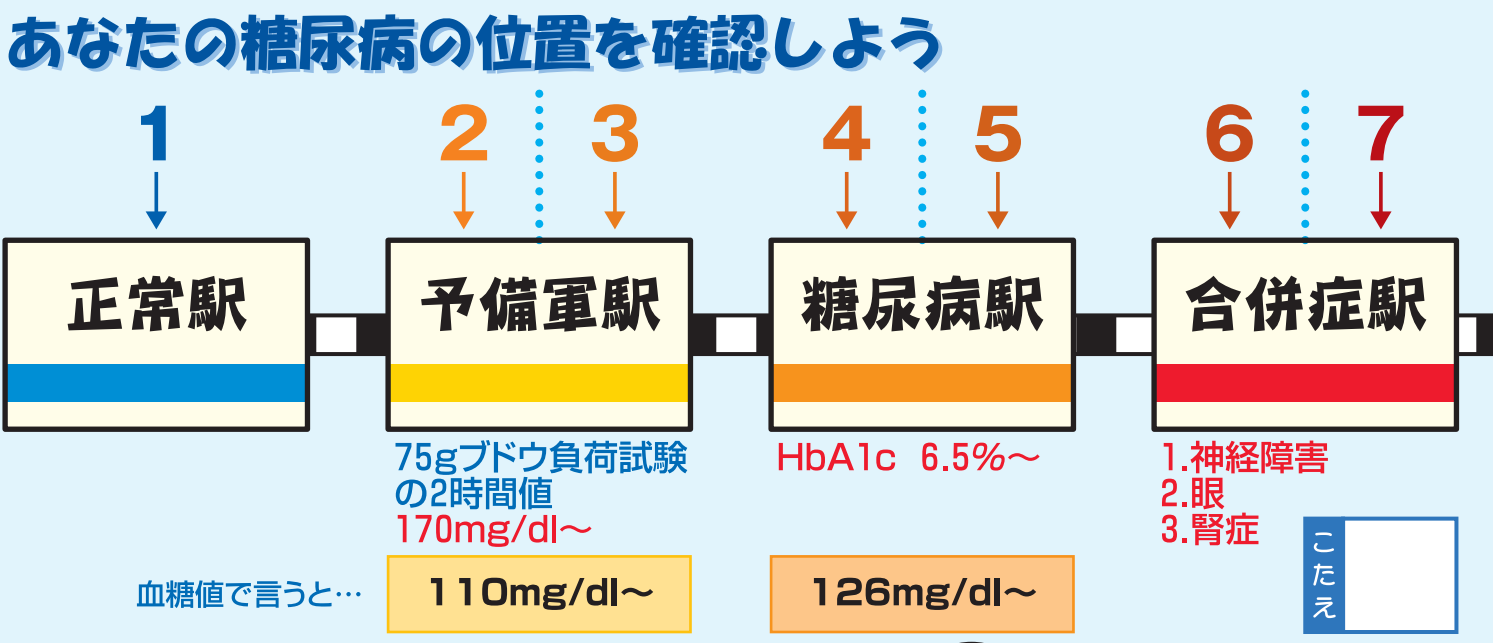


4 多尿、多飲、口渇、体重減少、全身倦怠感などの自覚症状はかなり高血糖でないと出てきません。

5 糖尿病予備軍のうちから心筋梗塞や脳卒中の原因となる動脈硬化が進んでいます。糖尿病予備軍では2倍、糖尿病では3倍なりやすいとされています。糖尿病になってからでなく、糖尿病予備軍のうちから生活習慣を改善しましょう。



## Q2: 糖尿病を駅に例えると、正常駅、予備軍駅、糖尿病駅、合併症駅になります。皆さんはどのあたりにいると思いますか？番号で答えて下さい。



A2: 空腹時の血糖値が110mg/dlを超えると糖尿病予備軍か糖尿病が疑われます。警察の電話番号と同じと覚えておきましょう。3の位置にある人は3年間で約3割の人が糖尿病駅へと移動します。HbA1c値が6.1%を超えると糖尿病が強く疑われます。6.5%を超えると5~の位置になります。糖尿病に特有な3大合併症は神経、眼、腎臓に出ってきます。頭文字をとって「しめじ」と覚えて、合併症にならないようにしましょう。



1. 神経障害 (し)  
2. 眼 (め)  
3. 腎臓 (じ)

糖尿病合併症は「しめじ」と覚えましょう!

## Q3: 巷では糖尿病に関する情報が氾濫しています。それでは、次の2つのメニューを比べてみて下さい。どちらが健康的なメニューだと思われますか？

### メニューA

- 玉ねぎサラダ (オリーブ油・大さじ1)
- ヨーグルト (200g) はちみつ (大さじ1)
- さばの味噌煮 (100g)
- ソーメン (2束)
- 豆腐 (200g)
- 納豆 (40g)

### メニューB

- いちご (120g)
- 青菜のおひたし
- 豚しゃぶ (50g) と グリーンアスパラの みぞれ和え
- 豆腐ステーキ (100g) 野菜あん
- ご飯 (150g)
- 大根のみそ汁

A3: 実はメニューBです。メニューAが1,000kcalでメニューBが500kcalで倍もの差があります。健康にいいとされる食材は高カロリーのものも多く、テレビの情報をうのみにして何でも実行していると肥満してきます。糖尿病を予防するための一番簡単な食事療法は健康にいいと勘違いして食べ過ぎないことかもしれません。はちみつや黒砂糖なら大丈夫、植物性油だから大丈夫ととりすぎている人がたくさんいます。牛乳、ヨーグルト、チーズなど乳製品・ナッツ類・果物のとりすぎ、あっさりしているからとソーメンや大豆製品をとりすぎている人がいます。何でも適度に食べましょう。

## Q4：糖尿病を予防する5つの方法とは？

**A4：**米国で行われた糖尿病予防研究では、薬物よりも生活習慣を変えたグループ（減量と週に150分以上の運動）の方が糖尿病予防に効果が大きかったことがわかりました。肥満をしている予備軍の人ではフィンランドで行われた研究によると、

① 減量する

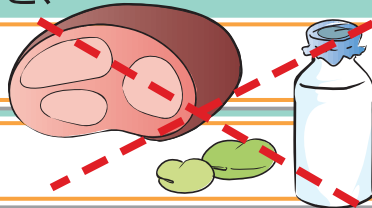
② 脂肪を控える

③ 特に脂身・乳製品・豆類など飽和脂肪酸を控える

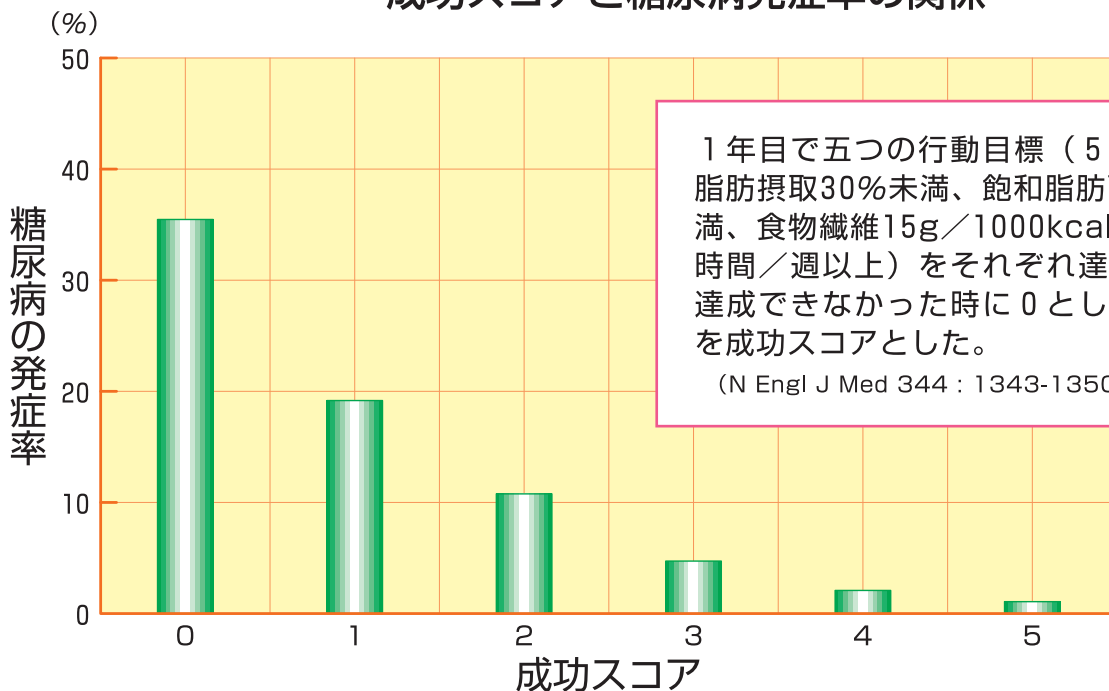
④ 野菜・きのこ・海藻類など食物繊維をたっぷりとる

⑤ 運動習慣をつける

のうち成功スコアが高い人の方が糖尿病になる率を抑えられたと報告しています。皆さんなら、どんな行動目標にチャレンジしますか？



成功スコアと糖尿病発症率の関係



<参考文献> 坂根直樹：目で見てわかる糖尿病①～⑥、診断と治療社、2004

京都府医師会

〒604-8585 京都市中京区御前通松下ル TEL:075-312-3671 (代表)

<ホームページ> <http://www.kyoto.med.or.jp> <E-mail> [kma26@kyoto.med.or.jp](mailto:kma26@kyoto.med.or.jp)

●発行 WINTER 2004●