



安足健康 Net 通信 vol. 23

食欲の秋がやってきました。みなさん、つい食べ過ぎていませんか？

食べ過ぎは、糖尿病になるリスクを高め、進行することで起こる手足の神経や目、腎臓に生じる合併症は、日常生活にも大きく影響します。

すこやかに“人生 100 年”を送れるよう今回は糖尿病、そして糖尿病を予防する食事の摂り方についてお伝えします。

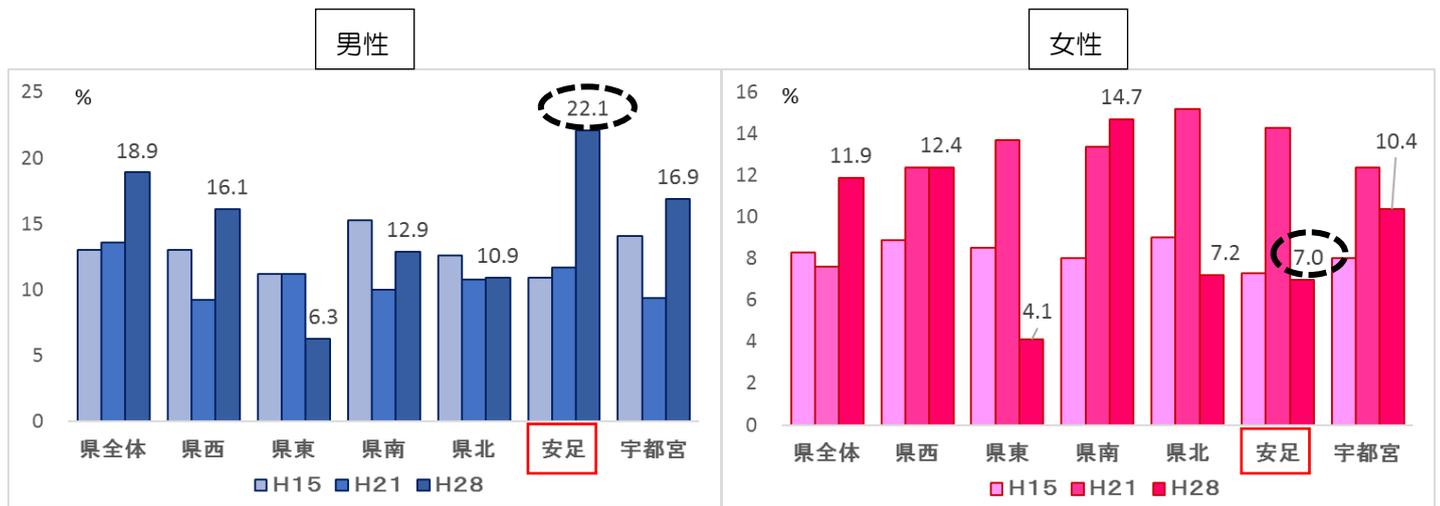


糖尿病の患者さんは、多いまる？

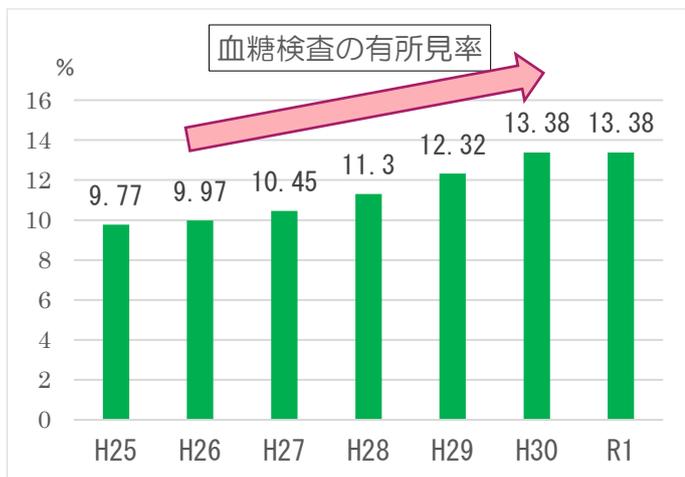
糖尿病の患者数は全国で約 329 万人、**栃木県内では約 55,000 人**と近年増加しています。

(H29 年患者調査)

栃木県内で「医師から糖尿病があると言われた人の割合」を見ると、**安足地域は、特に男性**で糖尿病と指摘されている割合が高くなっています。



(平成 28 年度県民健康・栄養調査)



働く世代の状況はどうでしょうか？

栃木県内の**労働者の健診結果**をみると、**血糖検査で問題のあった方の割合が年々上昇**しています。



(栃木労働局ホームページ、「定期健康診断の検査項目別有所見者状況 (栃木県)」を改変)

糖尿病は身近な病気なのです!!

糖尿病とは？

血液中の糖分（ブドウ糖）が普段から多くなる病気です。

食事の後など、通常はインスリン（血液中の糖分を細胞の中に取り入れるホルモン）がはたらき、血液中の糖分が増えすぎないようにしています。

しかし、このインスリンが足りなくなったり、糖分を回収する力が弱くなったりすると、**血液中に糖分があふれた状態**となり、その結果**全身の血管が傷つき、怖い合併症**を引き起こします。

**糖尿病は、じわじわと進行していきます。
自然には治りません。**



糖尿病は放置厳禁です!!

糖尿病は怖い病気ですが、初期の段階では、これといった自覚症状がないので、放置してしまいがちです。気づいたときには合併症が生じ、日常生活への影響はとて大きいです。

合併症 ①
神経障害



手や足のしびれ、感覚が分かりにくいといった症状が生じます。

さらに進行して、足の指先が腐ってしまい切断に至ることもあります。

合併症 ②
糖尿病網膜症



網膜には細い血管がたくさんあります。この血管が傷ついて、目が見えなくなってしまうことがあります。

いきなり「墨が流れてきた」との声もあります。

合併症 ③
糖尿病腎症



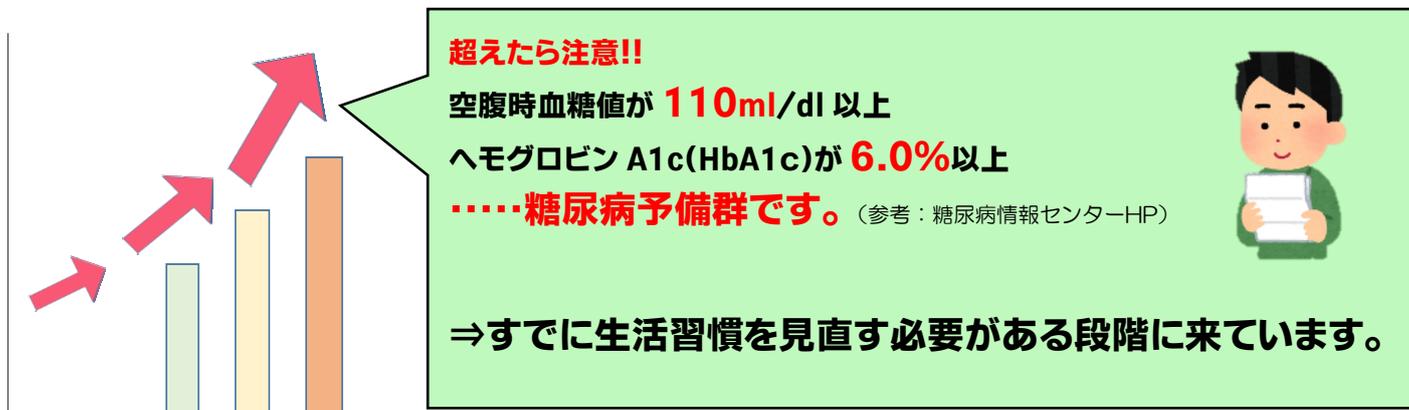
腎臓にも細い血管がたくさんあります。この血管が傷つき、やがて体の中の老廃物を排出できなくなると、透析が必要になります。

その他、糖尿病による**動脈硬化**や、免疫力が低下して**感染症**にかかりやすくなるといったリスクも高くなります。

まずは…

自分の体の状態を知るために、自覚症状が無くても、定期的に(少なくとも年1回)健診を受けてください。

お住まいの市や職場などから健診の受診案内が届いたら、忘れずに受診して、結果が届いたらよく読んでください。特に血糖値やヘモグロビン A1c (HbA1c)の数値の変化に注意しましょう。年々上がっていませんか？



生活習慣の何を見直せばよいまる？



- ◎食事を見直すこと、運動を行うことが基本です。
- ◎禁煙、ストレスの解消、飲酒量を抑えることも糖尿病予防に効果があります。



前回の「安足健康 Net 通信 (vol.22)」では、運動(簡単な筋トレ)を紹介したところです。(バックナンバーは[安足健康福祉センター Net 通信](#)で検索できます。)

今回は食事の摂り方について取り上げます。難しいことはありません。**今すぐ、だれでも、無理なく**できそうなことをお伝えしますので、ぜひやってください!

◎食べ過ぎない。～ ゆっくり、しっかり、よく噛んで ～

ついついやってしまいがちな、“早食い”
“ドカ食い”。

満腹を感じるよりも早く食べてしまうので、食べ過ぎの原因になります!



も分かりますが、
・・・気が持ち



ゆっくり食べれば満腹感が得られるまる。
よく噛めば、消化にも良いまる。
味わって食べるまる～。

◎普段からお菓子や甘い飲み物を摂りすぎない。～ 間食に要注意 ～

間食は、食事で足りない栄養を補ったり、気分転換や生活にうるおいを与えたりする役割があります。しかし、食べ過ぎると肥満や糖尿病につながるリスクもあります。量や内容を考えて食べるのが大切です。



スナック菓子やチョコレート、クッキーなどは炭水化物や脂質が多く、高エネルギーです。食事で十分に栄養を摂れている方は量を考えて食べましょう。

また、日本人に不足しがちなカルシウム源となる乳製品（牛乳・ヨーグルト）や、ビタミン、食物繊維が含まれる果物を間食としてとるのも選択肢として良いでしょう。

栄養成分表示も活用しようまる～。



間食するなら時間を決めて、食べ過ぎないようにするとよいまる。

ノンシュガー飲料やノンシュガーキャンディー、ガムを活用するのもよいまる～。

◎普段の食事に野菜をプラス。



プラス



野菜には、不足しがちな食物繊維やビタミン類が豊富に含まれています。食物繊維には食後の急激な血糖値の上昇を抑える効果があります。野菜を食べることにより栄養バランスも整いますよ！

★目指すは1日 350グラムです★

～たくさん食べるコツ～

◎野菜サラダやカット野菜などを利用して、野菜を補おう！

◎茹でる、炒めるなど、火を通すとかさが減るので、食べやすくなります！ **ぜひご自宅で試してください！**

野菜から食べるとグッド！！
「ベジファースト」まる～。