

糖尿病を防ぐ生活習慣

糖尿病って、どんな病気？

糖尿病とは慢性的に血糖値が高い状態で、それに伴って血管障害や神経の病気など重大な障害が起こってくる病気です。初期には自覚症状が少ないため、放置して病気が進行してしまうケースが少なくないのです。

私たちに必要な栄養素のなかで穀物や芋類、果物などから摂取される糖質は、肝臓でブドウ糖に変えられ、血液で全身に送られてエネルギー源となるのですが、糖尿病はその代謝がうまくいかない糖代謝障害という病気です。

原因は、血中の糖を細胞にとり入れる時に必要なインスリンというホルモンが、不足したりその機能が低下しているためです。ほとんどは偏った生活から起こるので、生活習慣を見直すことが必要です。

糖尿病の 危険因子はコレ！

ここでは、日本人の糖尿病の9割以上を占めるインスリンが不足したり、働きが悪くなる2型糖尿病についてとりあげます。

- 糖尿病になりやすい体質
- 過食 ●肥満 ●不規則な食生活
- 高脂肪・高たんぱく質
- 運動不足 ●ストレス
- 加齢(40歳以上)
- 高血圧 ●脂質異常症



危険因子を とりのぞく法

日本人は糖尿病になりやすい民族といわれ、50代以上は約3人に1人が糖尿病の可能性があるとされます。その原因は不適切な食生活や運動不足などで、生活環境の重要性が見直されています。

食生活と運動で、 肥満を予防



- 肥満＝糖尿病ではないが、肥満になるとからだの中で糖がうまく利用されず、糖尿病になりやすくなる。
- 外出時は早足で歩く、エスカレーターを使わずに階段を使うなどの運動を心がけよう。
- ストレスは血糖値を上げる原因に。ストレスは早めに解消を。
- 外食は栄養のバランスを考え、エネルギー量が多すぎるものは残すようにする。
- 3度の食事の時刻と分量はできるだけ一定に。夕食のまとめ食いや夜遅くの食事・飲酒は、肥満のもと。

「食べすぎ予防大作戦」編

食べるときのひと工夫で差をつける



食事前に

生野菜やスープを胃に入れ、食べる量を減らす。

主食は

雑穀米などのごはんや、全粒粉などでつくったパンや麺なら、十分に栄養がとれ量を抑えられます。



おかずは

肉の脂身はとりのぞき、サラダにはノンオイルのドレッシングを。

定期的に 健康診断を 受けよう

めとくち
マイセ

糖尿病は症状が出てからでは手遅れになるケースがほとんどのため、定期的に健康診断を受け、異常値になる前から症状の進行をくい止め、予防することが大切です。40～74歳の方はメタボリックシンドロームに着目した特定健診を受けることになっています。積極的に活用し、自分の健康や生活習慣を見直すきっかけにしましょう。