

まいにち、イキイキ。

すこやかセンターだより

すこやか大陸

糖尿病を予防して すこやかな人生を!

2016年
63号

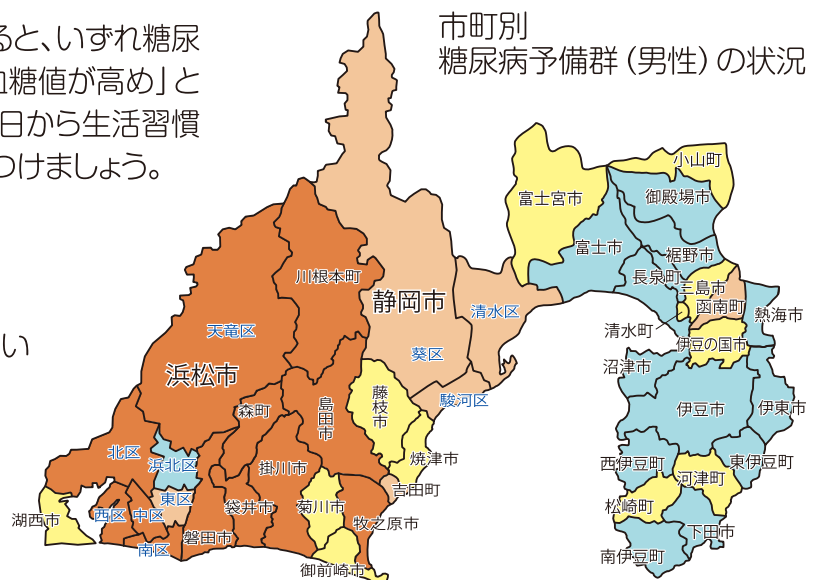


糖尿病の予備群は西部地域に多い?!

糖尿病予備群は、このままの生活を続けると、いずれ糖尿病になる確率が高いという状態です。「血糖値が高め」といわれたことがある方は要注意です。今日から生活習慣を改善して糖尿病にならないように気をつけましょう。

- 全県に比べて、有意に多い
- 有意ではないが、全県に比べて多い
- 有意ではないが、全県に比べて少ない
- 全県に比べて、有意に少ない

市町別
糖尿病予備群(男性)の状況



出典:平成25年度 特定健診・特定保健指導に係る
健診等データ報告書

糖尿病の合併症

血糖値が高い状態が長く続くと、全身の血管が傷み、さまざまな合併症が出てきます。ヘモグロビンA1cが高くなるほど合併症が起きやすく、高血圧や脂質異常症がある場合、喫煙している場合には進みやすくなります。糖尿病といわれたら、自覚症状がないからといって放置せず、食生活や運動習慣など生活習慣全体を見直すチャンスです。

糖尿病の合併症には、手足のしびれや感覚が鈍くなるなどの症状がみられる神経障害、腎臓の働きが悪くなる腎疾患、目の中の血管が傷ついて視力が落ちる網膜症、これらを糖尿病の「3大合併症」といいます。他にも肺炎や歯周病、皮膚炎なども起こりやすくなります。

糖尿病はがんや認知症の発症率も高い

最近の注目すべき話題は「がんの発症率が高い」ことです。多くの研究結果によると、糖尿病がある人は、全くない人に比べて男女とも、肝臓がんは2.24倍、腎臓がんは2倍、女性は卵巣がんが2.4倍とはるかに高いのです。また、糖尿病の境界型でも、糖尿病がない人に比べて心臓血管の病気の発症危険率が2倍も高いのです。その結果、糖尿病患者の寿命は、日本の2007年のデータで男女ともに、10年以上短命です。治療の研究開

糖尿病とは

私たちが食事により摂取した炭水化物（糖質:ごはんなどの主食、菓子、果物などに含まれている栄養素）は、腸で消化・吸収され、ブドウ糖となって血液中に入ります。ブドウ糖は、インスリン（すい臓でつくられる、ブドウ糖を調整するホルモン）の助けをかりて全身の細胞内に取り込まれ、活動するためのエネルギー源となっています。しかし、さまざまな理由により、インスリンの分泌が少なくなったり、インスリン自体の働きが悪くなると、細胞内にブドウ糖が取り込まれにくくなり、血液中のブドウ糖が増え、濃くなってしまいます。血液中のブドウ糖の濃さを血糖値といい、血糖値が上がり、正常な範囲を超えた状態を「高血糖」といいます。このような高血糖の状態が持続することによって、体にさまざまな悪影響をもたらすのが糖尿病です。

引用: 日本医療機能評価機構「Minds やさしい解説 糖尿病」
<http://minds.jcqhc.or.jp/n/pub/3/pub0004/G0000248/0001> (2016年2月25日参照)
※全文はURLからご覧ください。



肥満は糖尿病になりやすい

肥満はインスリンの働きを妨げる原因となります。太っている人はそれだけ糖尿病になりやすいといえます。体内の内臓脂肪が増えるほど、糖尿病になりやすいことがわかっています。

自分の状態を知りましょう

〈肥満度のチェック〉

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$ ▶ 判定基準

18.5未満 → やせ
18.5以上25.0未満 → 正常
25.0以上 → 肥満

糖尿病になりやすい生活習慣

運動不足

運動不足が続くと、使われないエネルギーは脂肪となって体内に蓄積され、肥満につながります。また、運動不足はインスリンの働きそのものを弱くします。



食べ過ぎ

食べ過ぎによるエネルギーの過剰摂取は糖尿病に大きな影響を及ぼします。寝る直前に食べると、摂取したエネルギーは使われずに脂肪となって内臓に蓄積され、糖尿病などの様々な病気にかかりやすくなります。

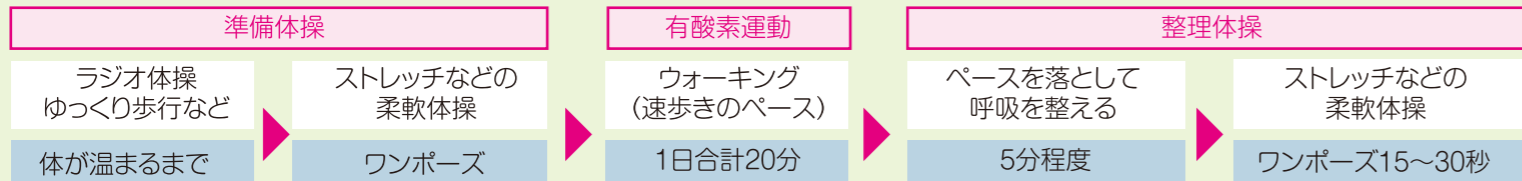


生活習慣を改善して糖尿病を予防しよう

1 運動編

手軽に出来るウォーキングを生活に取り入れよう

糖尿病の予防には運動は欠かすことは出来ません。今日からでも出来るウォーキングは予防に大変効果があります。ウォーキングを行う前には軽めの運動で体を温めてからストレッチなどで筋肉を伸ばしましょう。糖尿病を予防するためには「1日8000歩、速歩き20分」が最も効果的です。速歩きの目安は「うっすら汗ばむ程度」で「何とか会話をしながら歩ける」速さです。



ウォーキングの前後に行うストレッチ

※不安な場合は安定した物につかまって行いましょう

歩き方のポイント



① ふくらはぎ 足を前後に広めに開き、前足のヒザが前方に出るようにします。 かかとを上げずにつま先は前に向ける。	② 太もも前 片ヒザを後ろに曲げ、かかとが尻に近づくよう手で持って近づけます。
③ アキレス腱 足を前後に小さめに開き後ろ足のヒザを出来るだけ深く曲げます。	④ もも裏 足を前後に小さめに開き、前足のヒザは伸ばしてつま先に手を近づけます。 手が届く場合は引きつけます。

糖尿病予防のポイント

実施時間帯: 食後1~2時間の間
実施時間: 20分以上
強さ: 中強度(運動を続けるとうっすら汗ばむ程度)

家の中でも出来る中強度の運動

ここで紹介する2種目の運動は、ウォーキングと同等の効果がある運動です。室内でも出来るので天候などに左右されることなく実施できます。1日合計で20分以上になるように行いましょう。

① その場足踏み(駆け足)

腕を振りながらその場で足踏みをします。体力に余裕のある方はペースを速めたり駆け足で行いましょう。



② 腕振りスクワット

腕を後ろから前に振りながらヒザの屈伸を行います。ヒザを曲げる深さや腕振りの大きさにより強度を変えられます。



筋肉を鍛えて燃焼系ボディーを作ろう

私たちが生きていくのに最低限必要なエネルギーが基礎代謝です。基礎代謝は1日に消費するエネルギーの60%でその中の40%は筋肉で消費しています。筋肉を鍛えることで、脂肪を燃焼しやすく太りにくい体を作ることが出来ます。

運動の目安

各トレーニングを10~15回、1日に2~3セット行いましょう。

① 前方踏み込み

足を揃えて立ち前方へ大きく踏み出して元の位置に戻ります。



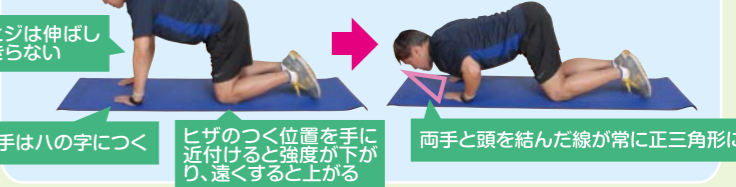
② 仰向け腰上げ

仰向けになり足を腰幅に開きヒザを立てます。腰を床から離し元の位置に戻ります。



③ ヒザつき腕立て伏せ

手足の幅が肩幅になるように四つん這いの姿勢になりヒザを曲げ元の位置に戻ります。



2 食生活編

すい臓を疲れさせない食生活を意識しよう

血糖値を下げる唯一のホルモンはすい臓でつくられる“インスリン”です。すい臓の動きが弱くなったりインスリンの効きが悪くなったりするのは“すい臓の疲れ”が原因。普段からすい臓を疲れさせない食生活を意識すると、糖尿病を予防することができます。

食生活のポイント

1 食事は1日3回が基本

1日2食だと、一回当たりの食事量が増えて食後の急激な血糖の上昇につながりやすくなります。



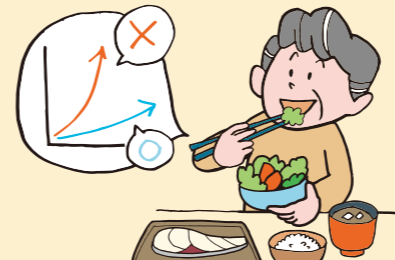
2 ダブル炭水化物を避けよう

ラーメンライスのような炭水化物に偏った食事は、急激に血糖を上昇させてすい臓に負担をかけますので、外食のときはできるだけ定食を食べるようにしましょう。



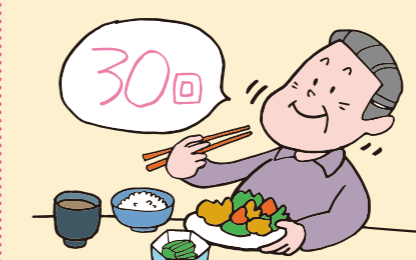
3 食事の順番は野菜から食べよう

先に野菜を食べると、食物繊維の働きで糖の吸収が遅くなり、血糖値の上昇が緩やかに!



4 ゆっくりとよく噛んで食べよう

ゆっくりとよく噛んで食べると、血糖値の上昇も緩やかとなり、満腹感も得られます。目標は1口30回!



5 夕食の時間、8時以降は黄色信号、10時以降は赤信号

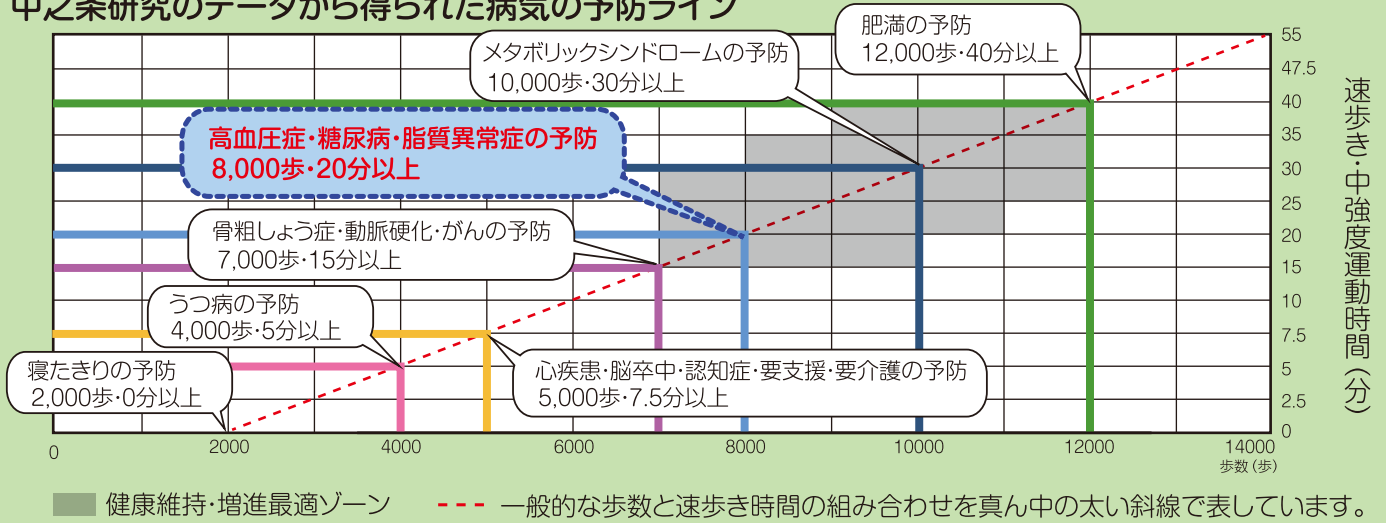
夜遅くに食べると、食べたものが脂肪として蓄積されやすくなります。就寝3時間前までに夕食を済ませるようにしましょう。

6 甘いものは間食ではなく、食後に

甘いものを食べたい時は、食後のデザートに少量を! すい臓への負担が減り、食べ過ぎも防ぐことができます。

糖尿病の予防は「1日8,000歩・中強度の運動20分」

中之条研究のデータから得られた病気の予防ライン



2000年より群馬県中之条町で行っている日常的な身体活動と心身の健康に関する研究の結果から、日常生活に中強度運動（速歩き）を入れることが疾病予防につながるという成果が発表されました。

「1日8,000歩のうち、中強度運動（速歩き）20分」という運動量が高血圧症や脂質異常症の予防につながります。また、ブドウ糖を取り込むインスリンの働きも良くなり、血糖値を下げるので、糖尿病予防にも効果があります。

「中強度運動＝速歩き」を推奨!

中強度の運動にはラジオ体操や軽い筋トレ、掃除など日常生活での多くの活動が含まれますが、速歩きは市販の活動量計などによって測定でき、またほとんどの人にとって実践しやすい運動なので、「中強度の運動＝速歩き」として推奨しています。

参考:株式会社予防健康社発行 東京都健康長寿医療センター研究所 運動科学研究室長 青柳幸利監修「実践!メッツ健康法」小冊子より

◆各施設の料金表

※平成26年4月1日改定

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,200円
第2研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円
	A(30人)	1,100円	1,400円
	B(42人)	1,300円	1,600円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,400円
栄養実習室(42人)	1,000円	1,300円	1,200円
体育館(400人)	全面	3,100円	4,100円
	片面(北/南)	1,500円	2,100円
ホール(300人)	6,100円	8,100円	7,100円



研修室(第1/第2/第3)



栄養実習室



体育館



ホール



あなたの健康、みんなの幸せ
静岡県総合健康センター

<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp>

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

▶予約は電話またはインターネットで!まずは登録を
(休館日:月曜日・年末年始)

お問合せ

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

「不妊相談」・「不育相談」
専用ダイヤル

TEL.055(991)2006

毎週火・金曜日10時～15時

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保善グループが管理運営を行っています。