



ついつい食べ過ぎてしまう年末年始。食べ過ぎに気をつけてよい新年を迎えましょう。



1 糖尿病とは?

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。

2 インスリンが働く仕組み

わたしたちが食事をした時には、栄養素の一部が糖となって腸から吸収されており、寝ている間など、食事をしていない時間が続く時には、肝臓が中心となり糖を作っています。糖はからだにとって大切であり、食事をした時も、食べていない時も、常に血液中に流れています。糖は血液の流れに乗って、からだのあらゆる臓器や組織へめぐります。血液中をただよい、筋肉などの細胞の前にたどり着いた糖は、同じく血液中に流れていたインスリンの助けを借りて細胞に取り込まれます。取り込まれた糖は、私たちのからだに活動するためのエネルギーの源となります。

糖尿病ではない方の場合は、糖が細胞の前に到着すると、インスリンが細胞の入り口を開けてくれて、すみやかに細胞の中に入ることができます。インスリンは細胞のドアを開ける鍵のような役割を果たしています。

そのため、糖は血液の中にあふれることはなく、血液中の糖の濃度は一定の範囲におさまっています。病気になると、インスリンが十分に働かなくなり、血糖をうまく細胞に取り込めなくなります。それには、2つの仕組みがあります。

1. インスリン分泌不足

インスリン（鍵）が不足していて、糖が細胞の中に入れません。糖の取込みがうまくいかなくなります。

2. インスリン抵抗性

インスリン（鍵）があっても、ドアのたてつけが悪いので、細胞のドアが開きにくく、効率よく糖を取り込めません。

3 糖尿病ってどんな種類があるの?

糖尿病は、大きく分けると、「1型糖尿病」、「2型糖尿病」に分類されます。日本では、全糖尿病患者の95%が「2型糖尿病」と言われるタイプです。



表1: 1型糖尿病と2型糖尿病の特徴

1型糖尿病		2型糖尿病
若い人に多い	発症	中高年に多い
急激に症状がでて、糖尿病になることが多い	症状	症状がでないこともあり、気が付かないうちに進行する
やせ型の方が多い	体型	肥満の方が多いが、やせ型の方もいる
膵臓でインスリンを作るβ細胞という細胞が壊れてしまうため、インスリンが膵臓からほとんど出なくなり、血糖値が高くなる	原因	生活習慣や遺伝的な影響により、インスリンが出にくくなったり、インスリンが効きにくくなったりして血糖値が高くなる
インスリンの注射	治療	食事療法・運動療法、飲み薬、場合によってはインスリンなどの注射を使う

4 糖尿病の合併症について

糖尿病は、神経や目や腎臓などにさまざまな障害を起こすことが知られています（3大合併症）。

また、心臓病や脳卒中など、直接死亡リスクに関係する動脈硬化を引き起こすこともわかってきました。

糖尿病は自覚症状がなくても、見えないところで合併症が進行しています。そして、気がついた時には合併症のため、日常生活に支障があらわれているということが少なくありません。

しかし、きちんと血糖値をコントロールできれば、合併症を予防できることがわかっています。そのためにも、しっかり治療を行い、きちんと血糖値を下げる必要があります。

糖尿病の3大合併症はしめじ?



太い血管の障害 (大血管合併症)

心筋梗塞

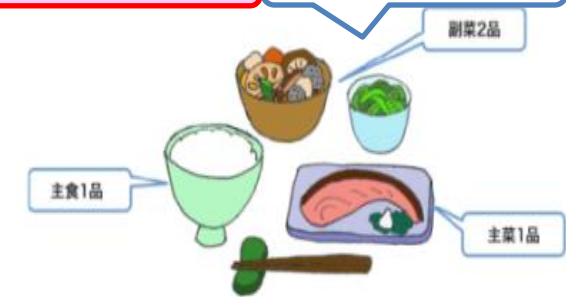
脳梗塞

正常の人と比べると境界型の人では2.2倍、糖尿病の人では3.5倍心臓や血管の病気になりやすい

5 糖尿病にならないためにはどうしたらいいの?

- ① 食事は腹八分目でやめる
- ② 野菜を積極的に摂取する
- ③ 散歩などの運動を少しずつでも始める
- ④ 体重を5~10%減らす
- ⑤ 禁煙する
- ⑥ 健康状態の確認のために健診を受ける

バランスの良い食事



6 糖尿病の運動療法について

有酸素運動により筋肉への血流が増えると、ブドウ糖がどんどん細胞の中に取り込まれ、インスリンの効果が高まり、血糖値は低下します。また、筋力トレーニングによって筋肉が増えることでも、インスリンの効果が高まり、血糖値は下がりやすくなります（これを、インスリン抵抗性の改善といいます）。ただし、運動をやめるとその効果は3日程度で失われていきます。『継続は力なり』です。



7 糖尿病の薬物療法について

糖尿病の薬にはいろいろな種類があります。薬の種類としては、飲み薬と注射薬があります。飲み薬では、インスリンの分泌を良くするもの・効きを良くするもの、食事でもった糖の分解・吸収を遅らせるもの、糖の排泄を促すものがあります。注射には、インスリンの分泌を促す注射や、インスリンそのものを外から補う注射があります。

余談ですが、お正月なので知っておきたいおせち高カロリーランキング

- 1位 伊達巻 1切れあたり 2cm 30g 60Kcal
- 2位 栗きんとん 小鉢1皿 50g 95Kcal
- 3位 黒豆 5粒 10g 21kcal 1皿 20粒 84 Kcal

美味しいものほど高カロリーなのよ♥



参考資料: ①国立医療研究センター糖尿病センター <http://dmic.ncgm.go.jp/>

糖尿病ってなに? 血糖とインスリンの詳しいはなし 治療のはなし

②知りたい!糖尿病 <https://www.diabetes.co.jp/diabetes/complications.html>

③ちょっと役立つ生活の知恵袋ホームページ おせち料理のカロリー一覧 高いものから低いものまでご紹介