

血糖値、ちょっと 高めじゃありませんか？

1

太っていると
よく言われる...



2

チョコレートや
ケーキが大好きだ...



3



野菜や海藻が
苦手だ...

4

よく
清涼飲料水を
飲む...



5

毎晩、晩酌を
している...



6

運動不足だ...



血糖値



生活習慣を改善して糖尿病を防ぐ！

① 肥満に注意！

肥満が進行するとインスリンが十分に作用しない「インスリン抵抗性」という状態になります。するとブドウ糖がうまく利用されなくなり、血糖値が上昇してしまいます。特に腹囲（腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上）の人に悪影響が強いといわれています。

② 甘いものに注意！

ケーキやチョコレートに含まれる糖質は血糖値を急激に上げるため、ほどほどにしましょう。

③ 食物繊維は血糖値の上昇を抑えます

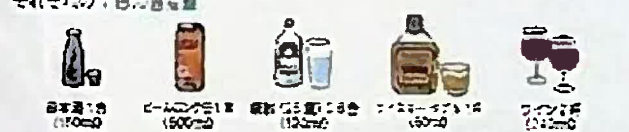
「野菜」や「海藻」等に多く含まれる食物繊維には血糖値の上昇を抑える働きがありますので、積極的にとるようにしましょう。食物繊維は1日15〜20gが目標摂取量です。

④ 水分補給は水がお茶で

清涼飲料水は糖質が多く含まれているので、できるだけとらないようにしましょう。

⑤ アルコールのとり過ぎに注意

アルコールは肝臓に負担をかけ血糖値を下げます。また食後血糖値が上がるので食べ過ぎを気をつけ、量を控えましょう。



※これらはあくまでも目安です。

⑥ 定期的に運動をしましょう

ウォーキングなどの有酸素運動をすることで、筋肉などで取り込まれるブドウ糖の量が増え、血糖値が改善されます。

1 規則正しい生活を

- 糖尿病予防に現らず規則正しい生活は健康維持の基本です。
- 糖尿病にかかりやすい素質は遺伝し、この素質のある人が環境の変化等の条件で発病すると言われています。
- 規則正しい食生活は糖尿病予防の第一要件です。



2 ストレスをためない

- ストレスは、血糖値を上昇させる要因となります。精神的、肉体的過労を避ける努力が必要になります。



糖尿病予防のための日常生活

3 適度な運動を

- 糖尿病の予防や治療面で運動は極めて重要です。
- 朝夕30分ぐらいの散歩でも体調を整えることができ、糖尿病の予防になります。
- 特に肥満の人は食事療法と同時に、適度な運動を実行しましょう。



4 年一度は定期健診を

- 血糖検査を含む健康診断や人間ドックなどの検査を受けましょう。

- ☒ 家族に糖尿病の人がいる
- ☒ 家族に糖尿病、心臓病で死亡した人が多い
- ☒ 運動不足
- ☒ ストレスが多い
- ☒ 体重増加が著しい
- ☒ 糖分や脂肪分を好んで食べる
- ☒ アルコールをよく飲む

思い当たる人は十分に気をつけ、
進んで健診を受けましょう。



糖尿病予防のための食生活

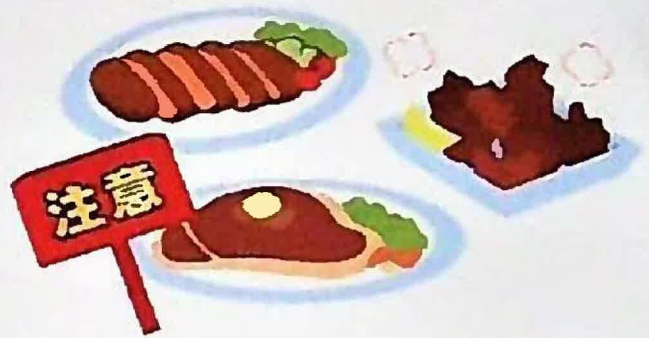
1 満腹を避ける

- 高エネルギー食品(脂肪や砂糖を大量に含むもの)を過度に摂取しない。
- 砂糖摂取は、できるだけ少量にとどめる。
- アルコール飲料は、一定量以下に制限する(具体的には150kcal以下、あるいは1日総エネルギーの10%以下とする)。



2 動脈硬化を防ぐ

- 飽和脂肪酸やコレステロールの摂取量は適量にならないように注意する。



3 野菜、特に緑黄色野菜は、毎日十分な量をとる

- 具体的には野菜として1日350g以上、うち緑黄色野菜は120g以上食べる。



4 1日のうちに種類の異なる数多くの食品をとるよう心がける

- 1日30食品を目標に、多くの食品をとるように心がける。



30食品

5 食事の時間を生活リズムの中に組み込む

- 1日の摂取量は出来るだけ朝、昼、夜3食に等分する。
- 1回に大量摂取することは避ける。



6 1日の食塩摂取は男性 7.5 g・女性 6.5 g未満に



7.5 g/1日

6.5 g/1日



男性



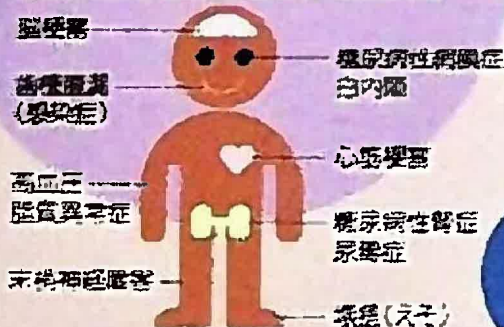
女性

日本では、糖尿病の増加が大きな健康問題となっています。糖尿病が強く疑われる人は、すでに950万人を超え、特に50歳以上では約5人に1人が、糖尿病の可能性が否定できません。

高血糖が続くと どうなる？

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管に障害が起き、さまざまな合併症を引き起こします。

糖尿病が引き起こす合併症



糖尿病

増えつづける

■メタボリックシンドローム診断基準

下記の条件の中で①項目に加えて②-④のうち2つ以上当てはまる場合、あるいは①(メタボリックシンドローム)に当てはまらず、

- ①腹 囲 男性：85cm以上 女性：80cm以上 (40cm)
- ②脂 質 中性脂肪 (TG) 150mg/dl以上 かつHDLコレステロール 40mg/dl未満 (男性) 50mg/dl未満 (女性)
- ③血 圧 収縮時血圧値：110mmHg以上
- ④血 糖 収縮時血糖(空腹前) 130mg/dl以上 かつまたは 空腹時血糖(空腹時) 100mg/dl以上

※平成17年4月 日本内科学会・日本糖尿病学会・日本高血圧学会共同発表「メタボリックシンドローム診断基準」

糖尿病ってなあに？

糖尿病とは、血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が慢性的に続く状態をいいます。

1型糖尿病



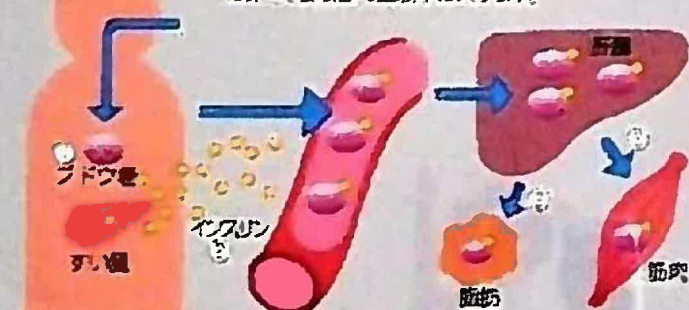
2型糖尿病



遺伝、生活習慣の乱れにより発症、現在急増中

正常な人のインスリンの働き

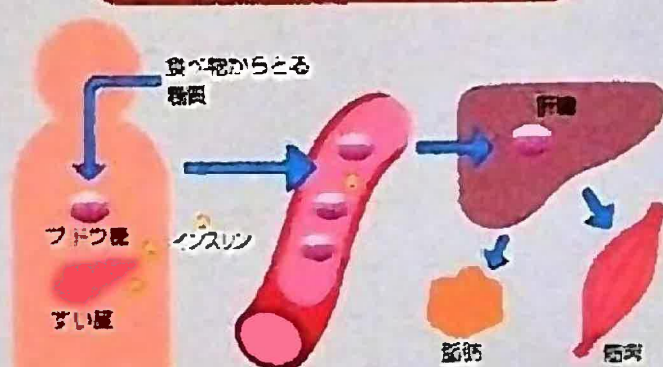
①食事とともに糖質は消化管でブドウ糖に分解、吸収され血液中に入ります。



②血糖値が上昇したことを感知するとインスリンを分泌します。インスリンの働きによって、血糖は血管へ取り込まれますが、一部は肝臓を通過します。

③肝臓を通過した糖によって、食後は一時的に血糖値が上がりますが、筋肉や脂肪での取り込みで、健康な人の血糖値は正常範囲に保たれます。

糖尿病の人のインスリンの働き



糖尿病の人では、この働きがうまくいかず、血糖値が高くなり続けます。血糖値が高いところは、血管が狭くなるので、血管が狭くても血糖値が高く、走り回らなければならぬ状態です。