



庄原市医師会 常任理事

三上 昌之

# 糖尿病予防 について

保健医療課健康推進係

☎0824-73-1255

## 糖尿病の現状

糖尿病は世界的に急増し、その予防が課題となっています。糖尿病が進行すると、数年程度で合併症（網膜症・腎症・神経障害）が現れます。

また、最近では新たに、骨粗しょう症、がん（大腸・肝臓・膵臓・乳・子宮内膜・膀胱）、認知症、歯周病との関係が問題となっています。

## ●原因

私たちの血糖値は、膵臓のβ細胞から分泌されるインスリンによって調整されています。日本人はもともと欧米人と比較して、インスリン分泌が約2分の1に低下している体質です。それにもかかわらず、欧米型生活習慣が普及してきたことによって、肥満や脂肪摂取量が増加し、インスリン効果が低下したり、インスリン分泌が不全となったりすることで糖尿病を発症します。

## ●身体上のリスク（危険性）因子

BMI<sup>※1</sup>値が約2～3上昇すると、糖尿病の発症率は2倍高くなります。さらに、メタボリックシンドロームといって、過剰な内臓脂肪の蓄積に、高血糖、脂質代謝異常、血圧上昇などの動脈硬化性疾患が組み合わさった状態では、糖尿病の発症率は3～6倍高くなります。

また、糖尿病発症までの経過として、HbA1c<sup>※2</sup>値が発症10年前から基準値の5.6%を超えた状態で続いた後、発症1年前に急上昇し、糖尿病に至ることが分かっています。

そのため、日々、家庭でも簡単に測定できるBMI値を23程度以下に維持し、健診を定期的に受け、かかりつけ医に相談するなどにより、HbA1c値を5.6%以下にすることが大切です。

## ●発症予防の重要性

糖尿病になってしまうと、最初のうちは食事療法や運動療法での血糖コントロールができていても、長くなるにつれて、薬物療法、さらにはインスリン注射などが必要となってくるものが多くあります。これは徐々にインスリン分泌が低下していくためと考えられるようになってきています。

## ●発症予防のための参考項目

### 《身体活動》

日常生活における身体活動の消費エネルギーが週2千キロカロリー（ウォーキングなら週8.5時間程度）増えるごとに発症率が24%低下するといわれています。また反対に、テレビを見るなど1日2時間程度動かなければ発症率が14%高くなります。そのため、日常生活にウォーキングなどを取り入れ、活動量を増やすことは糖尿病予防につながります。



### 《食事》

食事では高脂肪食、特に飽和脂肪酸（肉の脂身など）が糖尿病の発症率を高めます。逆に低脂肪、高繊維食は発症を抑制します。また、間食は1日200キロカロリー（せんべい3～4枚またはショートケーキ2分の1個など）までが目安となっています。

### 《飲酒・喫煙》

飲酒の適量は1日当たりビールなら中瓶1本まで、日本酒なら1合まで、焼酎なら0.6合までのいずれか1種類だけです。喫煙は糖尿病の発症率を高くするため、禁煙が望ましいです。



※1 BMI：肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数

BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m（正常値は18.5以上25未満）

※2 HbA1c：血糖値の過去1～2カ月の平均を示す値。基準値は5.6%未満【厚生労働省】