

働き盛り世代が気軽に取り組むことができる

糖尿病予防

聞いてきました (山田まとも)

まとも①: 豊橋市の実態。

豊橋市は、全国や愛知県の他地域と比べて、高血糖有所見者の割合が多いことがわかりました。理由として歩いて活動する場が少ないことがあげられました。名古屋などでは、電車での移動も多い為、地下鉄までや駅構内、近場を自然と歩くことになります。豊橋はどこへ行くにも車が欠かせない地域が多く、歩く習慣がある人が少ないとのこと。とはいえ、サイクリングコースもあり、公園は整備されています。心がけとやる気、将来への期待のために行動することができていないだけかと思われまます。

まとも②: 体重の増減は、財産と正反対

○「高血糖」「肥満」努力してなった人はたぶんいない

↓ (きっとこんな感じ)

○流されるまま、食欲のまま、漫然と食べる。動かない。

↓ (体重が徐々に増加)

○肥満気味をオーバー。「立派な肥満」完成。「高血糖もついてきた。」

↓ (自覚症状ないしいいか。放置。)

○糖尿病に 透析、足などの末端の壊死 (手術)

↓ (仕事が続けられない。出費はかさむ。糖尿病は一生お付き合いすることに★)

糖尿病かかる費用/年間について: 投薬なし 4.5 万円 薬を1種類服用 9.5 万円 インスリン・投薬 13.2 万。合併症も発症すると・・・どんどん費用が増えます。家計対策も必須。

★いい保険を掛けますか? 健康のために動きますか?★



まとも③: 保険を増やすより、動こうかなと思ったら

健康診断の HbA1c の値が微妙なラインの境界線にいる方は多い。しかし、自覚症状がなく、緊急性を感じていません。高血圧・脂質異常・肥満などの程度が軽くても、重なっていると掛け算みたいに、糖尿病の発症リスクは上がってしまいます。メタボ打破! これが必要です。

さて、健康診断の時の質問票を覚えていますか? そこに行動のヒントがあります。

食事に関する質問 (「いいえ」がよい4つの質問)

<input type="checkbox"/> 人と比較して食べる速度が速いですか	→ ゆっくり食べる方が良い
<input type="checkbox"/> 朝食を抜くことが週に3回以上ありますか	→ 朝食のカロリーは就寝までに使われる
<input type="checkbox"/> 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか	→ 就寝前2時間以上の方が良い
<input type="checkbox"/> 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか	→ 間食などで取る糖分に気を付けたい

*糖分については →  2021年12月号 →  2020年1月号

運動に関する質問 (「はい」がよい3つの質問)

<input type="checkbox"/> 1日30分以上汗をかく運動を週2日以上、1年以上	筋肉は使わないとエネルギーを大して消費できません。筋肉を増やし、エネルギーを消費する運動習慣の時間を作ることが大切です。
<input type="checkbox"/> 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上	
<input type="checkbox"/> ほぼ同じ年代の同性と比較して歩く速度が速い	

食に関する問題

少ない
(不足)

野菜・海藻・魚・和食系・朝食（軽い・食べない）

★野菜や海藻を増やそう★



カリウムが豊富:塩分排出を手伝ってくれます。血圧の上昇の緩和も。

食物繊維など:腸内環境を整え、お通じを良くします。
*ごはんやお肉は便が少なくなる為、食物繊維をしっかりとることできちんと排泄できます。

★魚・野菜を取り入れるのに和食朝食がオススメ★



・魚の脂（オメガ3系）は、血管を守る成分が豊富。

・朝食はバランスが良く、野菜と魚が取り入れやすい！

・朝食べた分は日中で消費されるので、多くても OK。
夜には 0 Kcal！

*魚が苦手な人へ。クルミや亜麻仁油もオメガ3系なのでおすすめです。

多い
(摂り過ぎ)

丼もの、油脂や糖分・夕食・会食で大食い



▲丼もの・ワンプレート▲

でんぶん・油分が多く、たんぱく質・野菜が少ない。

*「必須」栄養素の5大栄養素のバランスが悪い



▲間食の油脂や糖分▲

血糖値がぐわっと上昇しやすい。

お菓子の油分は血管内に張り付きやすく、動脈硬化を助長しやすい。



▲夕食にボリューム・会食での大食い▲

就寝までに消費されないため、体脂肪になりやすい。

(お金で表現すると「定期預金」のこと)

脂質も糖質も必要な栄養素ですが、過多になると、身体に負荷がかかります。

脂質の種類を豚や牛の脂から魚の油に変える、食品栄養表示の炭水化物(糖質)をチェックする、など方法はいくつかあります。簡単だな、出来るかもと思うものから、チャレンジしてみてください。

運動に関する問題

★エネルギー燃焼効率UP タンパク質を増やす★

♪基礎代謝イメージ図♪

若者：4WD

老：軽自動車



加齢や運動不足で筋肉が衰えると基礎代謝が低下。=基礎代謝低下

食後の発熱反応も低下。

4WD を持続させるには・・・

1. 赤肉を食べる！（脂肪は不要だ！）たんぱく質増
例：ラム・牛・豚の赤身・クジラ・鶏ささみなど
コソっと）ラム肉を食べる地域は、強いお相撲さんが多い。
ラムは牛より筋肉がつきやすいですって。
2. トレーニングで筋肉量を増やす
3. 魚の油は、血管を元気にするのに有用！
腎臓に異常がない人は積極的に摂って！


運動で筋肉量を増やしつつ、たんぱく質を食べて、基礎代謝UPを！

筋肉を使わないとエネルギーを大して消費できないので、運動習慣を・・・ただ、ドライバーの皆さんは、仕事で運動をされているので、仕事中筋肉を付けたい部分を意識していただくだけでよいかと思います。たんぱく質摂取を忘れずに。(食事の30%目安)

糖尿病ざっくり基礎知識

正常

内臓脂肪多め

食事で得た糖質、ブドウ糖（グルコース）は、血管中を巡って体内に吸収。エネルギーとして消費。



血糖は消費されて血糖値が下がります。



膵臓からの使者

“インスリン” 不足

膵臓からの使者

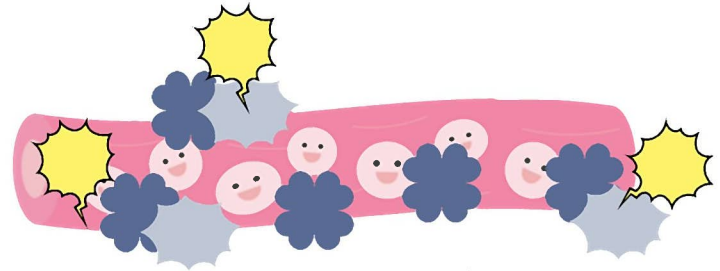
“インスリン”

糖を吸収しやすくするやつ



糖が吸収しにくい

内臓脂肪が多いとインスリンが効きにくいのです。



活性酸素大量発生

血管壁を傷つけながら、体内を旅する。

栄養素や酸素の流通を障害

末端に届かなくなり、毛細血管に支障。

糖を摂ったら、きちんと使いましょう！



手足のしびれやむくみ。皮膚の乾燥などが生じやすい。

まだまだ怖い、糖尿病。 3大合併症のご紹介。

末梢神経・・・毛細血管に支障を及ぼし、神経細胞に血液が行き届かず、壊疽。足などに多く、最終的には切断かもしれません。

糖尿病網膜症・・・目の毛細血管が破れて、突然失明。

糖尿病性腎症・・・人工透析へまっしぐら。
毛細血管の集まり！腎臓！腎臓に血液が流れにくくなり、機能停止。
週に3～4日の人工透析+厳しい食事制限（タンパク質・塩分・ミネラル制限）

日本人（アジア系）は欧米人よりインスリンの分泌量がそもそも少ないのです。糖尿病になりやすいと言えます。“これなら習慣にできるかも”と思ったことからチャレンジしてみてください。