

気になる糖尿病

増え続ける糖尿病

現在、日本では約600万人(人口の約5%)が糖尿病にかかっているといわれます。放置すると、合併症により障害をおこしたり、死をまねく要因ともなります。早期に発見し、生活の改善を行きましょう。

糖尿病は「1」和「2」

食べ物から消化・吸収されたブドウ糖(血糖)を、エネルギーに変えるインスリンの不足、あるいはその作用の不足により、血液中にブドウ糖が増えてしまう病気です。

糖尿病の2タイプ

I型

インスリン依存型

10~15%

II型

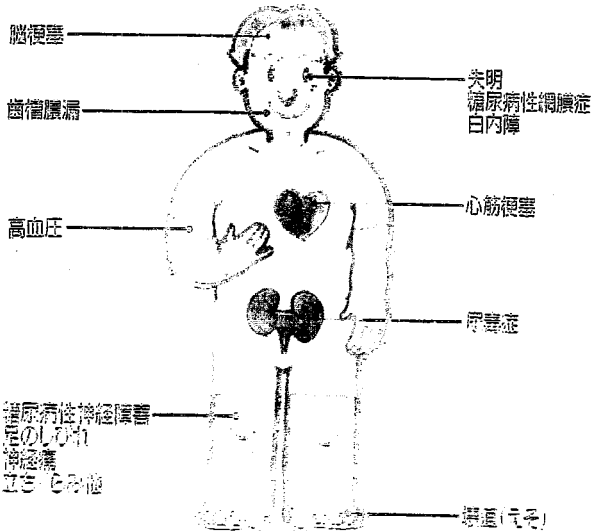
インスリン非依存型

85~90%

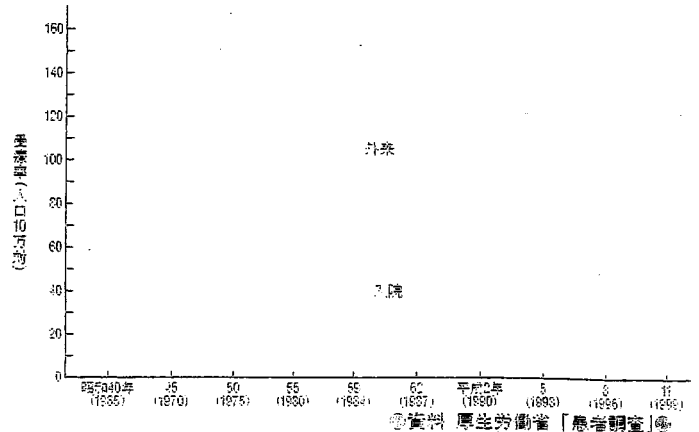
糖尿病患者の85%が非依存型タイプです。

糖尿病の合併症

血糖の高い状態が続くと細小血管障害や動脈硬化が促進されます。とくに毛細血管が集まっている目の網膜や腎臓、神経が傷されます。



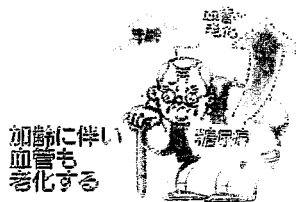
糖尿病患者の増加



年齢別患者数

糖尿病患者数)
 30~39歳: 100人に1人
 40~59歳: 20人に1人
 60歳以上: 10人に1人

インスリン非依存型患者の
 60~80%が
 肥満者



糖尿病予防降糖

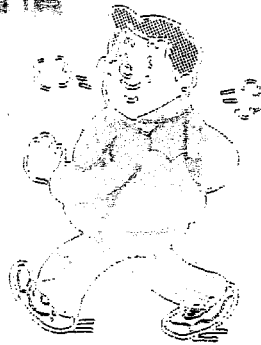
次の項目のいずれかに該当する方は、定期的に健診を受け、健康管理をこころがけましょう。

- ①血縁者に糖尿病の人がいる
- ②肥満(20歳代前半の健康時の体重より1割増以上)
- ③食欲が異常にある
- ④尿の量が多い、のどがかわく
- ⑤コレステロール値や中性脂肪値が高い
- ⑥経緯中に糖代謝異常があった
- ⑦4kg以上の巨大児を出産した

*インスリンは、膵臓から分泌されるホルモンで、血液中のブドウ糖(血糖)を細胞に送り届ける働きがあります。インスリン不足や働きが弱くなることで、血糖値が高くなり、糖尿病の原因となります。

糖尿病予防の生活習慣

運動により
エネルギー消費が高いため
血液循環もよくなる



① 肥満にならない
健康体重の維持

食事から摂取した糖分は、
余ると脂肪細胞に蓄えられ、
また、肝臓の
不足をきたす。



② 生活ストレスを減らす
ストレスは、血糖値を
上げる働きのある
ホルモンの分泌を高めます

③ 規則正しい生活習慣を
（生活リズム）

判定基準

空腹時	空腹後2時間	HbA1c			
		1度	2度	3度	4度
16.6未満	16.6~ 20未満	25~ 30未満	30~ 35未満	35~ 40未満	40以上

④ 早期発見と早期
治療を積極的に行う

自覚症状は、
ほとんどないもので、健診による
早期発見・早期治療が原則

糖尿病を予防する 毎日の食生活

血糖値が高いときは、医療機関等で指導を受けましょう

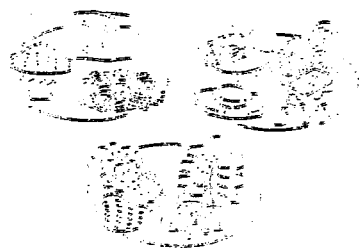
① 食生活の改善
参考メニュー

一日20品目の
食品をこころがける

五つの栄養素のバランス
（たんぱく質）筋肉、血液をつくる
（脂質）効率のよいエネルギー
（糖質）エネルギー源となる
（ビタミン）体の働きを調節
（ミネラル）骨を強く、血行を促す

② 毎食、野菜を必ず食べる
（野菜は、血糖値を下げ、
糖尿病の予防に効果的）

- ① 主菜 — 豆腐、魚、肉類
- ② 主菜 — 糸こんにゃく、豆腐、卵等
- ③ 副菜 — 野菜、海藻、きのこ、海藻類



（お米をちゃんと測るのに）

① 朝食の食事で
朝食を
過量するのが
一番悪い

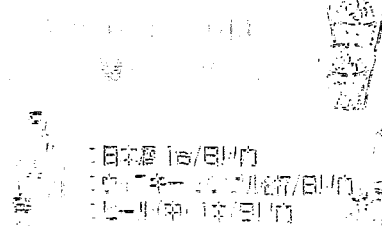


② 菓子やジュース類の糖分は、
吸収が早いので、肥満の原因と
なりやすい

③ 野菜の分量は、
お茶碗一杯分



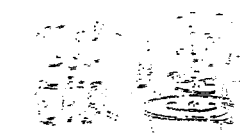
④ 野菜の分量（一食）
野菜が主菜ならば、両手に一杯
野菜が副菜ならば、両手に一杯弱
をのりした食事は、片手に一杯



⑤ 日本酒 1合/日以内
⑥ アルコール 20g/日以内
⑦ エネルギー 2000kcal/日以内

⑤ 食生活の改善
参考メニュー

- ① 主菜 — 鶏肉、魚、肉類
- ② 主菜 — 揚げ物、肉類
- ③ 副菜 — 海藻類、きのこ、海藻類



⑥ 食生活の改善
参考メニュー

- ① 主菜 — 赤肉、鶏肉、魚、肉類
- ② 主菜 — 鶏肉、魚、肉類
- ③ 副菜 — 野菜、海藻類、きのこ、海藻類

⑦ 食生活の改善
参考メニュー

- ① 主菜 — 鶏肉、魚、肉類
- ② 主菜 — 鶏肉、魚、肉類
- ③ 副菜 — 野菜、海藻類、きのこ、海藻類



⑧ 食生活の改善
参考メニュー

- ① 主菜 — 赤肉、鶏肉、魚、肉類
- ② 主菜 — 鶏肉、魚、肉類
- ③ 副菜 — 野菜、海藻類、きのこ、海藻類

⑨ 食生活の改善
参考メニュー

- ① 主菜 — 赤肉、鶏肉、魚、肉類
- ② 主菜 — 鶏肉、魚、肉類
- ③ 副菜 — 野菜、海藻類、きのこ、海藻類



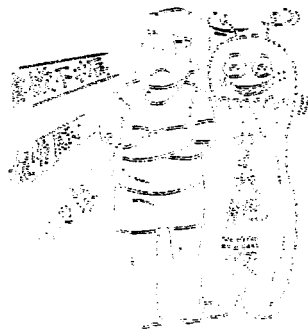
脂肪と脂肪肝

脂肪肝とは？

脂肪肝は、糖分や脂肪のとり過ぎ、アルコールの飲み過ぎなどによって、肝臓に脂肪（主に中性脂肪）がたまった状態をいいます。脂肪肝は成人病を警告する黄信号です。しかし、早期に発見して原因を取り除けば、殆どが健康な肝臓にもどります。

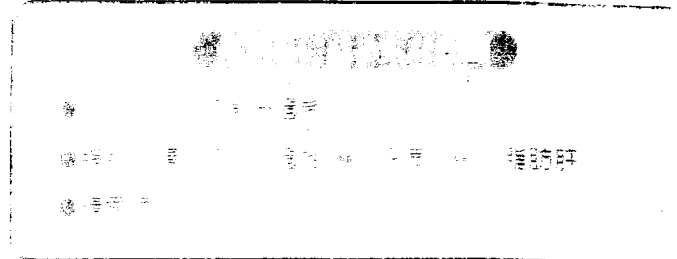
脂肪肝の症状

脂肪肝には特有の症状がありません。無症状のことも多く、つい見落とされがちです。また、外見上からもあまり目立たない人もあり、「かくれ肥満」などといわれています。



症状がある場合は……

- 黄斑可憐
- 疲労感
- 上腹部の重圧感
- 吐き気 など



脂肪肝になると

肝臓は人間のからだの中で最大の臓器であり、重要な働きをしています。

脂肪肝になると肝臓の血流が悪くなり、中性脂肪が増えたり、アルコールの分解が十分に行われなくなったりします。アルコール性脂肪肝はアルコールをやめれば、肝炎や肝硬変へとすすむ可能性もあります。



正常な肝臓
赤褐色の非常にきれいな色をしていて表面はなめらかな



脂肪肝
脂肪が多くなり、色も黄色く変わって、表面が凸凹になる

パン、ご飯、菓子などの糖分（ブドウ糖）は肝臓でグリコーゲン（エネルギーの基）として貯蔵されます。

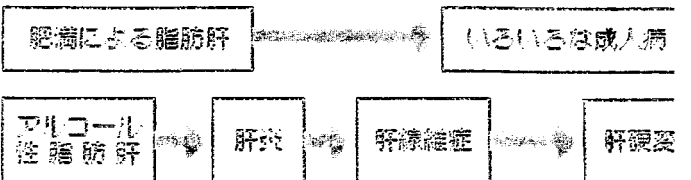


ブドウ糖

ブドウ糖
（ブドウ糖）

中性脂肪

糖質をとり過ぎると中性脂肪となり、たんぱく質と結びつきリポたんぱくとなり体内に流れていきますが、多いと肝臓にもまり脂肪肝になってしまいます。



早くみつけて治そう

脂肪肝は初期段階であれば、食生活の改善や禁酒などの注意によって元の健康な肝臓にもどります。早くみつけて治しましょう。しかし基本は、日常生活に注意して脂肪肝にならないようにすることです。



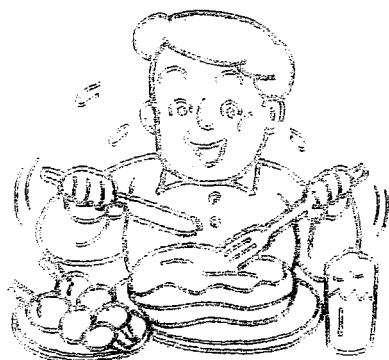
脂肪肝を予防する日常生活

④糖質過剰やアルコールによる脂肪肝は、全体の約70%を占めます。

こういう脂肪肝の人は、日常生活のなかで次のようなことに注意すれば、ほとんどの人が治ります。

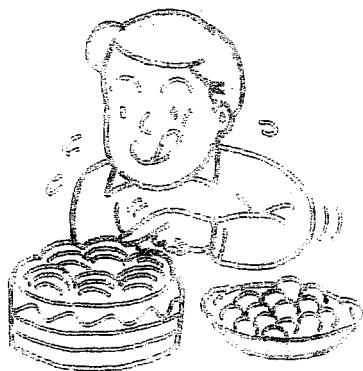
エネルギー過剰による脂肪肝

●脂肪をとり過ぎない



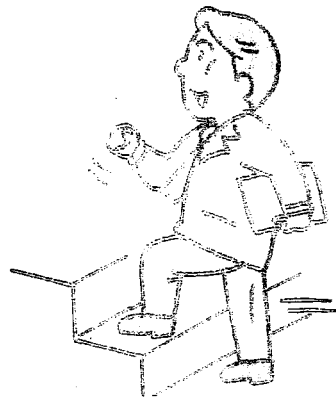
・余剰エネルギーは肝臓に脂肪として蓄積されます。

●糖質をとり過ぎない



・白いケーキや菓子、砂糖、ご飯、パン、めん類を控えめに。

●適度な運動を続ける



・時々激しい運動をするのでは効果はありません。
・簡単な運動を毎日続けることが大切。

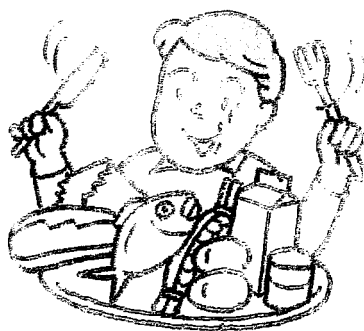
アルコールによる脂肪肝

●禁酒または酒量を減らす



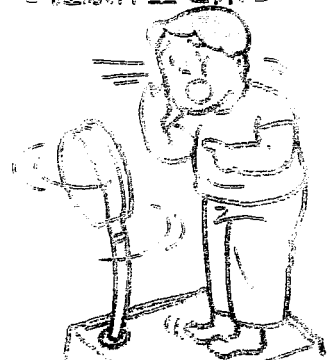
・肝臓のアルコール処理能力の目安
お酒：1合 約4時間
2合 約8時間
6合 約24時間

●たんぱく質を十分に取る



・良質のたんぱく質を含むバランスのとれた食事は肝臓を守ります。

●健康体重を保つ



・自分に合った適正な体重を維持しましょう！
下の求め方で計算してみましょう。

脂肪肝の診断

- ① 問診——身長、体重、体脂肪
- ② 問診——生活習慣や病気など
- ③ 視診——健康状態、臍部の膨満、黄斑の有無など
- ④ 触診——肝臓が腫れているか
- ⑤ 血液検査——血液中の酵素をしらべる
GOT、GPT、γ-GTP、コリンエステラーゼ他
- ⑥ 画像診断——超音波（エコー）、CT、MRIなど
- ⑦ 生検——場合によっては肝臓の細胞をしらべる



あなたの適正体重

標準体重の求め方

① フローカ一変法（身長-100）×0.9＝標準体重

$$\text{標準体重} = \frac{\text{実際の体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100(\%)$$

- ② 男性 標準体重の110%
- ③ 女性 標準体重の100-20%
- ④ 肥満度+10%以上

② BMI(Body Mass Index)法

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重}(\text{kg})}{\text{身長}(\text{m})^2}$$

- ⑤ 男性 20-24
- ⑥ 女性 20-24以上
- ⑦ 25以上

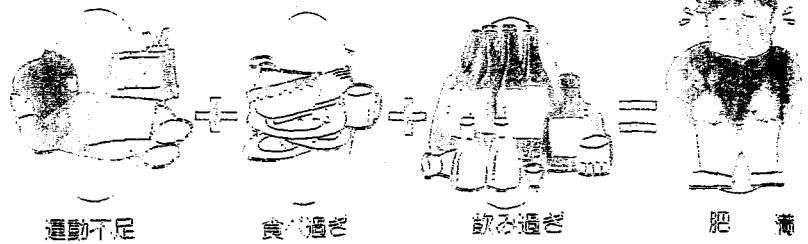
例
身長178cm、体重68kgの場合
身長をメートルで換算し、1.78
1.78の2乗＝3.08 68kg÷3.08は
 $\frac{68}{3.08} = 22.08$ 115は正常範囲です。



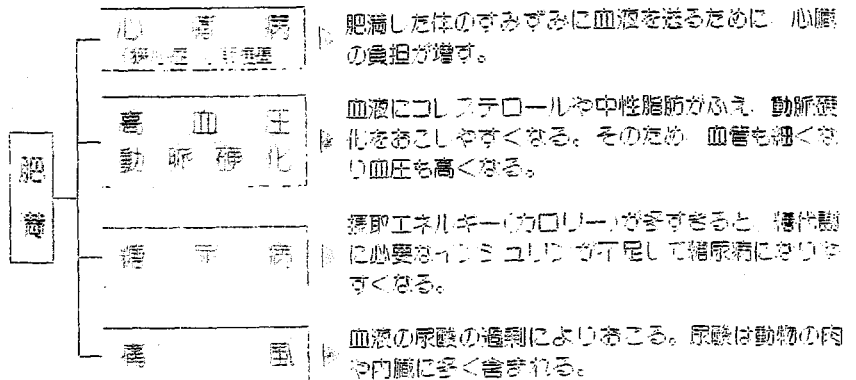
太り過ぎ

なぜ太るのか？

食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足といった生活習慣が太る原因です。食べた分量が消費するエネルギーより多ければ、余った分だけ脂肪として体に残ってしまいます。だから、やせるためには、運動は欠かせず、食事は腹八分目に心がけることが大切です。



肥満と成人病の関係



肥満は成人病のもと

肥満は心臓病・高血圧や糖尿病などの、いわゆる成人病をひきおこす原因となります。ふとりすぎの方は普通の人にくらべて死亡率が1.5~2倍も高いので注意が必要です。

ふとりすぎとやせ あなたはどちら？

「日本人の肥満とやせの判定表(厚生省より)」

性別	年代	20歳代				30歳代				40歳代				50歳代				60歳代						
		身長	体重	BMI	判定	身長	体重	BMI	判定	身長	体重	BMI	判定	身長	体重	BMI	判定	身長	体重	BMI	判定			
男性	154	47.9	51.8	56.1	60.2	50.5	55.1	59.8	64.1	70.6	71.9	75.5	81.0	89.1	93.7	97.2	101.7	107.1	111.6	116.1	120.6	125.1	129.6	
	156	49.0	53.1	57.1	61.7	51.8	56.2	61.0	65.7	71.9	76.5	81.0	85.4	91.9	97.2	102.5	107.8	113.1	118.4	123.7	129.0	134.3	139.6	
	158	50.2	54.3	58.3	63.1	52.9	57.1	62.2	67.0	73.6	78.6	83.5	88.2	94.9	100.2	105.5	110.8	116.1	121.4	126.7	132.0	137.3	142.6	
	160	51.1	55.6	60.2	64.8	53.9	58.5	63.5	68.3	75.5	80.1	84.6	89.9	97.2	102.5	107.8	113.1	118.4	123.7	129.0	134.3	139.6	144.9	
	162	52.0	56.9	61.9	66.2	55.0	59.7	64.8	69.7	77.5	82.5	87.6	92.6	100.2	105.5	110.8	116.1	121.4	126.7	132.0	137.3	142.6	147.9	
	164	52.9	58.3	63.1	67.2	56.1	60.9	66.1	71.1	79.2	84.5	89.9	95.1	102.5	107.8	113.1	118.4	123.7	129.0	134.3	139.6	144.9	150.2	
	166	53.1	59.7	64.8	69.1	57.2	62.1	67.1	72.5	80.6	85.5	90.9	96.1	103.5	108.8	114.1	119.4	124.7	130.0	135.3	140.6	145.9	151.2	
	168	53.5	61.1	66.1	71.0	58.7	63.8	68.7	73.9	82.0	86.9	91.9	97.2	104.5	109.8	115.1	120.4	125.7	131.0	136.3	141.6	146.9	152.2	
	170	57.0	62.6	67.7	72.7	59.5	64.6	70.1	75.1	83.5	88.5	93.4	98.2	105.5	110.8	116.1	121.4	126.7	132.0	137.3	142.6	147.9	153.2	
	172	59.2	64.0	69.5	74.1	60.7	65.9	71.5	76.3	84.9	89.9	94.9	99.9	107.2	112.5	117.8	123.1	128.4	133.7	139.0	144.3	149.6	154.9	
174	60.6	65.4	71.0	75.2	61.9	67.1	72.9	77.5	86.1	91.1	96.1	101.1	108.4	113.7	119.0	124.3	129.6	134.9	140.2	145.5	150.8	156.1		
176	62.0	67.1	72.7	77.9	63.2	68.5	74.3	79.0	87.6	92.6	97.6	102.6	110.0	115.3	120.6	125.9	131.2	136.5	141.8	147.1	152.4	157.7		
178	63.5	68.7	74.1	79.0	64.8	70.1	76.0	80.7	89.3	94.3	99.3	104.3	111.7	117.0	122.3	127.6	132.9	138.2	143.5	148.8	154.1	159.4		
180	65.0	70.9	76.2	81.5	66.7	71.8	77.1	81.8	90.4	95.4	100.4	105.4	112.8	118.1	123.4	128.7	134.0	139.3	144.6	149.9	155.2	160.5		
女性	144	40.8	44.8	48.5	52.4	42.0	46.5	50.8	55.0	44.8	49.1	53.2	57.4	46.4	50.4	54.4	58.4	48.8	52.8	56.8	60.8	44.8	48.8	52.8
	146	41.0	45.6	49.8	53.8	43.3	47.8	51.8	55.8	45.8	49.8	53.8	57.8	48.1	52.1	56.1	60.1	50.4	54.4	58.4	62.4	46.8	50.8	54.8
	148	42.8	48.6	52.7	56.7	44.4	48.8	52.9	57.1	46.8	50.8	54.8	58.8	49.1	53.1	57.1	61.1	51.7	55.7	59.7	63.7	48.8	52.8	56.8
	150	43.7	47.8	51.8	55.8	45.4	49.8	54.0	58.2	47.8	51.8	55.8	59.7	49.4	53.4	57.4	61.4	53.4	57.4	61.4	65.4	50.8	54.8	58.8
	152	44.7	48.7	52.9	57.1	46.4	50.8	54.8	59.1	48.4	52.4	56.4	60.4	50.4	54.4	58.4	62.4	55.4	59.4	63.4	67.4	52.8	56.8	60.8
	154	45.7	49.7	54.2	58.3	47.3	51.8	55.8	60.8	49.4	53.4	57.4	61.4	51.4	55.4	59.4	63.4	57.4	61.4	65.4	69.4	54.8	58.8	62.8
	156	46.7	50.8	55.4	59.5	48.4	52.7	56.8	61.8	50.4	54.4	58.4	62.4	52.4	56.4	60.4	64.4	59.4	63.4	67.4	71.4	56.8	60.8	64.8
	158	47.9	52.1	56.9	61.1	49.8	54.1	58.1	63.1	51.4	55.4	59.4	63.4	53.4	57.4	61.4	65.4	61.4	65.4	69.4	73.4	58.8	62.8	66.8
	160	49.1	53.1	57.8	62.8	50.4	54.8	59.0	64.0	52.4	56.4	60.4	64.4	54.4	58.4	62.4	66.4	62.4	66.4	70.4	74.4	60.8	64.8	68.8
	162	49.8	54.1	58.8	63.8	51.5	55.8	60.0	65.0	53.4	57.4	61.4	65.4	55.4	59.4	63.4	67.4	63.4	67.4	71.4	75.4	61.8	65.8	69.8
164	51.0	55.5	60.6	65.6	52.6	56.8	61.0	66.0	54.4	58.4	62.4	66.4	56.4	60.4	64.4	68.4	64.4	68.4	72.4	76.4	62.8	66.8	70.8	
166	52.0	56.8	61.9	66.7	53.8	58.3	62.8	67.1	55.4	59.4	63.4	67.4	57.4	61.4	65.4	69.4	65.4	69.4	73.4	77.4	63.8	67.8	71.8	
168	53.5	58.9	64.2	69.1	55.0	59.8	64.2	68.8	56.7	60.8	64.8	68.8	58.4	62.4	66.4	70.4	66.4	70.4	74.4	78.4	64.8	68.8	72.8	
170	54.5	59.8	65.4	70.7	56.5	61.0	65.0	69.0	57.8	61.8	65.8	69.8	59.4	63.4	67.4	71.4	67.4	71.4	75.4	79.4	65.8	69.8	73.8	

BMI	18.5以下	18.5~24.9	25.0~29.9	30.0以上
判定	やせ	標準	肥満	肥満

さら、はじめての減量プラン

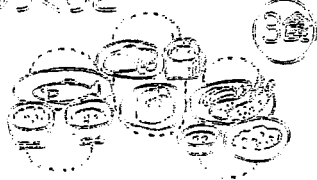
減量のポイント

- ① エネルギーの摂取量を減らす
- ② 適度な運動でエネルギーを消費する
- ③ 減量は急がず、1ヶ月1~2kgまで

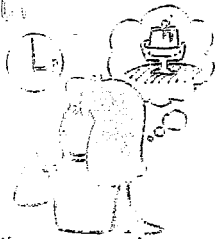
④ 大切なことは、自分が「太り過ぎ」なのかをオモテの表で確かめた上で、減量をして下さい。体重が表中で「太り気味」であるなら、肥満がすすまないように心がけましょう。

食事のポイント

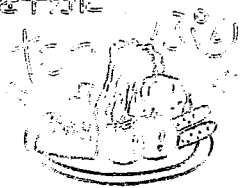
1. 食事は1日3食、よくかんで、ゆっくりと



2. 間食をしない



3. 新鮮な野菜や海藻を十分に



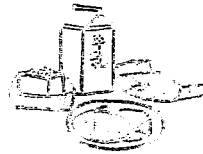
4. 腹8分目に

STOP!!

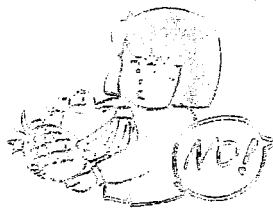


5. たんぱく質は十分に

(大豆製品、牛乳、脂肪の少ない肉、豆腐の類)



6. 果物はほどほどに



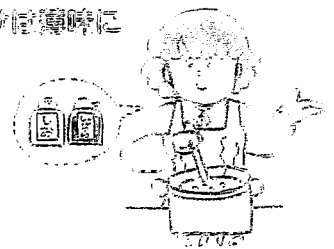
7. 清涼飲料水、菓子など甘いものは控える



8. ご飯・パンの量は少なめに



9. 時つけは薄味に

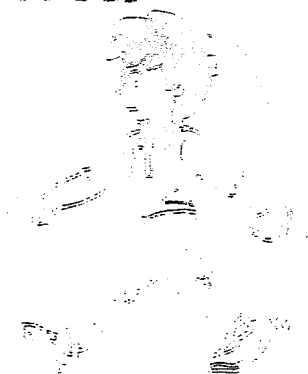


運動のポイント

自分のペースで徐々に始めることが大切。気軽にできる運動は、せつせと歩くことです。だいたい1分間80メートルを目安に一日30分、これを毎日繰り返して、徐々にスピードアップを。ただし、高血圧などで治療中の方は、主治医と相談のうえ行なって下さい。

実際に歩く運動量は——

せつせと歩く



・ 速度 (15分間)……80メートル
 ・ 消費エネルギー(1分間)……4.2kcal

	=		せつせと歩く	48分		はしる	20分
ごはん 140g(1杯) =200kcal							
	=		せつせと歩く	33分		テニス	29分
味噌 60g(1個) =140kcal							
	=		せつせと歩く	33分		きわとび	43分
フライドチキン 100g(1個1杯) =360kcal							
	=		せつせと歩く	43分		ゴルフ練習	52分
中華肉まん 70g(1個) =200kcal							

	=		せつせと歩く	33分		バレーボール	34分
アイスクリーム 80g(1個) =140kcal							
	=		せつせと歩く	112分		卓球	85分
即席ラーメン 100g(1袋) =170kcal							
	=		せつせと歩く	53分		自転車	33分
ビール 333ml(1杯) =243kcal							
	=		せつせと歩く	40分		ラジオ体操	34分
日本酒 150ml(飯子1杯) =170kcal							