



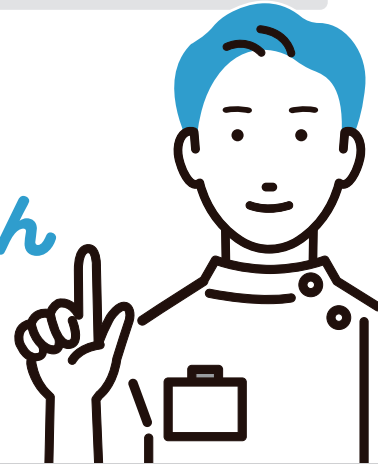
# 生活習慣が乱れているあなた 自覚症状がなくても

# 糖尿病※2型糖尿病になっているかもしれません

## 糖尿病とは？

糖尿病は、血液中のブドウ糖を分解し、血糖値を下げるホルモンである「インスリン」の不足や作用低下によって、血糖値が上昇してしまう病気です。自覚症状がほとんどなく、治療せず放置してしまうと、症状が出てくるころには重症化しており、様々な合併症を引き起こします。

※糖尿病にはすい臓でインスリンがつかられない「1型糖尿病」、遺伝や生活習慣が原因と考えられている「2型糖尿病」、その他の特定の疾患や機序(メカニズム)によるものや妊娠糖尿病がありますが、日本では糖尿病患者の多くが「2型糖尿病」と言われています。



## 糖尿病がもたらす様々な合併症

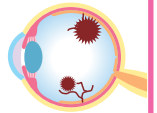
### 脳血管障害

脳の血管が詰まったり、血管が破れたりすることで、脳梗塞や脳出血を引き起こすことも。



### 糖尿病網膜症

網膜の毛細血管に障害が起き、ひどくなると視力低下や失明につながることも。



### 糖尿病性腎症

腎臓に傷みが生じて機能が低下。進行すると腎臓の機能を代行する「透析療法」が必要に。



### 歯周病

歯周病の発症や悪化のリスクが高まる。また、歯周病を放置すると糖尿病の状態を悪化させることも。



### 糖尿病性神経障害

足の先や手などに神経障害が起こり、痛みやしびれを発症。足に潰瘍や壊疽ができることも。



### 冠動脈疾患

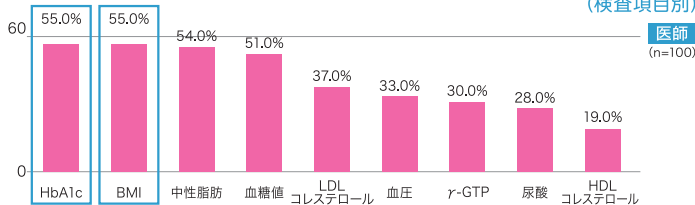
心臓に酸素や栄養を運ぶ血管が細くなり、狭心症や心筋梗塞を引き起こすことも。



参考：国立研究開発法人 国立国際医療研究センター糖尿病情報センター ホームページ「糖尿病診療ガイドライン2019」(日本糖尿病学会)

## 「外出時間が減った」「運動量が減った」などコロナ禍の生活変化で糖尿病リスクが高まっています

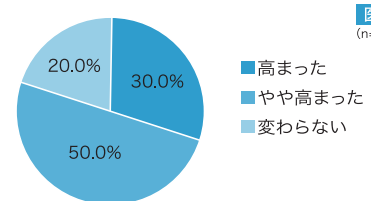
コロナ禍における健康診断・人間ドッグ受診患者の数値が悪化した割合 (検査項目別)



医師100人に調査したところ、最も悪化がみられたのは「HbA1c」<sup>※1</sup>「BMI」<sup>※2</sup>と半数以上が回答

※1：血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、糖尿病のリスクを判別する基準の数値。  
※2：自分の体重と身長の関係から算出される、肥満ややせの状態を表す体格指数。BMI=体重(kg)÷身長(m)

コロナ禍での生活変化による糖尿病リスクの変化



コロナ禍での生活変化により、「HbA1c」「BMI」の悪化がみられる中、「糖尿病のリスクが高まった、やや高まった」と考える医師が8割となった。

参考：日本生活習慣病予防協会ホームページ

加齢に加え、肥満や喫煙者、糖尿病の家族歴のある人は糖尿病になりやすいと言われています。学校や勤め先などで実施している健康診断や、特定健診を受けて体の状態を確認したり、少しでも気になったら、病院で検査を受けてみましょう。また、糖尿病は生活習慣が大きく影響します。日頃から御自身でしっかりと対策しておきましょう。

# 糖尿病対策の基本は **食事・運動** です!



糖尿病にならないためには、規則正しい生活習慣が大切です、特に普段の食事、運動習慣が重要です。健康的な生活習慣を身につけて糖尿病を未然に防ぎ、健康寿命をのばしていきましょう。

## 食事

1回の食事に主食・主菜・副菜をそろえて、1日に3回(朝・昼・夕)規則正しく食べましょう。



主食には炭水化物、主菜にはたんぱく質や脂質、副菜にはビタミンやミネラルなどの栄養素が含まれ、この3つをそろえると栄養バランスがよくなります。

料理例	栄養素	身体での働き
<b>主食</b> ごはん/うどん そば/パン スパゲティ	炭水化物	身体を動かす エネルギーになる
<b>主菜</b> 鮭のムニエル 鶏肉の照り焼き 目玉焼き/納豆	たんぱく質 脂質	身体(筋肉)を作る 身体を動かす エネルギーになる
<b>副菜</b> 野菜サラダ ほうれん草のおひたし ひじきの煮物 野菜たっぷりみそ汁	ビタミン ミネラル 食物繊維	身体の調子を 整える

- 食べすぎ注意!!** 過食は肥満の元凶。「腹八分目」を心掛けましょう。
- よく噛んで ゆっくり食べる** 早食いは満腹感を感じる前にたくさん食べてしまうので肥満のもとに。
- 糖質の取りすぎに注意!!** 水分補給は糖質を含まない水やお茶を飲みましょう。栄養成分表示を上手に活用しましょう。



栄養成分表示についてはこちら▶

## 運動

運動には、インスリンの効果を高め、血糖値を下げる効果があります。WHOは、成人は週に150分以上の中強度の身体活動(軽く息が弾む程度のもの)を行うことを推奨しています。



その日の体調に合わせて、無理をしないようにしましょう。長続きすることが大切です。

また、合併症やほかのご病気をお持ちの方は、事前に担当の先生と相談しましょう。

参考：運動・スポーツの実施啓発リーフレット(スポーツ庁)

県では、室内でもできる運動やストレッチを動画付きでご紹介しています▶▶▶



神奈川県では、いくつになっても、誰もが生き生きと暮らせる社会を実現するため、未病改善の取組を進めています。

未病改善ヒーロー  
ミビューマン

