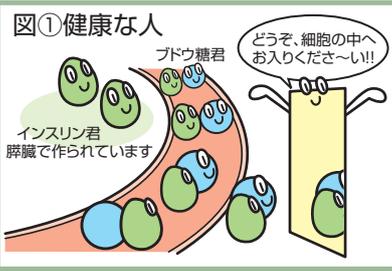


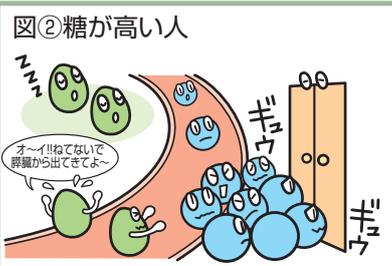
今回は、八代市の平成20年度健診の受診者の中で異常者が一番多かった高血糖をとりあげ、糖尿病予防について、ご紹介します。



## 糖尿病とは...

食事によって体内に取り入れられた糖質は、ブドウ糖となって血液の中に入り、エネルギー源として全身の細胞で利用されます。

ここで重要なのが、図①のように膵臓で作られるインスリンというホルモンで血液中のブドウ糖を細胞に取り込む役割を果たします。このインスリンが不足したり、正常に働かないと、図②のように血液中のブドウ糖(血糖)が細胞に取り込まれないために高血糖の状態が続きます。これが、糖尿病といわれる状態です。



特定健診における糖尿病の判定は次の「血液検査等」の結果をもとに行われます。

- 空腹時血糖
- HbA1c
- 尿糖



2009年9月1日号  
発行:  
八代市健康増進課  
[八代市保健センター]  
TEL 0965-32-7200

## 知っていますか?糖尿病はこうして進む... 早期に発見するために、毎年特定健診を受けましょう!

### 悪い生活習慣

**過食**  
(血液中のブドウ糖が増えてしまう)  
**運動不足**  
(血液中のブドウ糖が消費されない)



### 高血糖状態

血液中のブドウ糖が増加する



### 自覚症状

- ・つかれ、だるさ
- ・食欲が異常に増す
- ・体重減少
- ・尿量が増える
- ・のどが渇く



### 合併症

**血管障害**(下肢閉塞性動脈硬化症・脳梗塞・白内障・網膜症・心筋梗塞・腎不全)  
**神経障害**(下痢・便秘・手足のしびれ・感覚麻痺)  
その他(壊疽・感染症)



自覚症状に気づいた頃には、病気がかなり進行している可能性があります。糖尿病が進行するとさまざまな合併症を引き起こします。早期に発見するために毎年、特定健診を受け生活習慣の改善に役立てましょう!

## ◆今がチャンス! 悪い生活習慣を改善しましょう!!◆

### 私、頑張ってますコーナー

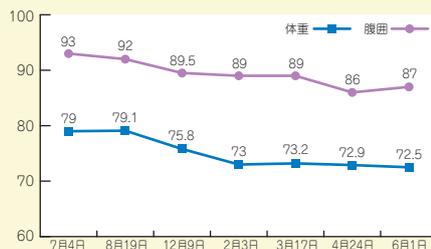


● Aさん 57歳 男性  
職業(自営業)  
身長:171.0cm

朝 11 時ごろ朝食兼昼食を食べ、それ以降何も食べず深夜 12 時過ぎにガッツリ食べてすぐ寝る生活をしていた。(1日2食)お酒は飲まない。水やお茶では飲んだ気がしないためスポーツドリンクを1日1リットル飲んでた。  
特定健診を受けたところ、糖が高いので代謝内科の専門医の早急の受診と生活改善を勧められた。

#### 生活改善目標

- ① ウォーキングを30分毎日実施する  
(外出時は自転車を利用する)
- ② 1日3食きちんと食べる  
(夕食は18:00~20:00の間にとりその後は食べない。遅くまで仕事の時どうしても食べたい時はバナナ1本かみかん1個程度にする。)
- ③ 野菜を1日350g以上食べる
- ④ 甘い物をひかえ、飲み物はお茶かブラックコーヒーにする。



#### 努力の結果血液データ改善!

体重: 79.0⇒72.9Kg 腹囲: 93⇒86cm  
体脂肪: 26.7⇒23.5%  
血糖: 147⇒107 HbA1c: 9.0⇒5.7

#### 本人のコメント

一番太っていたころと比べて体重が14kg減り、血糖もさがり、見た目も変わって嬉しい。特定保健指導のいい機会を得てありがたく思っています。今後も72kgになると肥満じゃなくなるので頑張ります。

#### 担当栄養士のコメント

本人の努力と家族の励ましによる見事な改善で素晴らしいと思います。今後はあと少しの減量と減塩という次の課題に向かって無理せずばちばち頑張らしましょう。

# 決して他人ごとではありません。あなたは大丈夫？急増している糖尿病！ 糖尿病の予防の基本となるのが食事と運動です！

## 糖尿病予防の食生活

①肥満を防ぎ、自分の体格や活動量に合わせた食事量にしましょう。

食べ過ぎや高カロリーな食事に気をつけましょう。



②栄養のバランスを考えた食事の内容にしましょう。

主食・主菜・副菜を揃えて食事をしましょう。  
野菜に含まれる食物繊維は、食後の血糖値の上昇をゆるやかにします。

1日350g以上を目安に野菜をしっかり取りましょう。



③食事のリズムを規則正しくしましょう。

朝食を抜いたり、食事時間が不規則だったり、寝る前3時間の間に食べるのはよくありません。ゆっくりよくかんで、20分以上時間をかけて食べましょう。



## 食品選びで、カロリーダウン！

### 果物や野菜にご注意！

果物や野菜（かぼちゃ・れんこん・とうもろこし等）の中には、糖分を多く含む食品もあります。食べ過ぎると肥満の原因になります、ご注意ください。



### 隠れた油脂にも注意してください！



**豚ばら肉**  
約40%は脂質  
脂身が多い肉の部位は、高カロリーとなります。



**ごま** 約55%は脂質  
ゴマやアーモンド等のナッツ類は、重量の約半分は脂質です。



**さんま** 約25%は脂質

コレステロールの高い方には、魚をお勧めしますが、脂肪の多い魚は、カロリーが高くなります。魚だからと言って安心しないでください。



**マヨネーズ**  
約75%は脂質  
マヨネーズのほとんどは油です。

●標準体重を目標に

$$\text{適正体重} = \text{身長} \square \text{m} \times \text{身長} \square \text{m} \times 22$$

●あなたの肥満度は？

$$\text{BMI} = \text{体重} \square \text{kg} \div \text{身長} \square \text{m} \div \text{身長} \square \text{m}$$

肥満基準にはBMI（ボディーマス・インデックス）という基準があります。病気が一番少ない体重を統計的に割り出したものでBMIが22の 때가最も病気になりにくいといわれています。

あなたのBMIを調べてみましょう！

**BMI判定**  
低体重：18.5未満  
普通体重：18.5～25.0未満  
肥満：25.0以上

## 運動を毎日の習慣にしよう！

生活が便利になり体を動かす機会が少なくなった分、毎日意識して体を動かす習慣をつける必要があります。運動をすることは、インスリンの働きを高め、血糖を下げるだけでなく肥満の解消にもつながります。有酸素運動の中の手軽にできる「ウォーキング」やワンポイントレッスンの筋力アップ体操を始めてみませんか？

### ★運動によって得られる効果★

- ①血糖が下がる
- ②インスリンの効き目を高める
- ③肥満を防ぐ(太りにくい体になる)
- ④合併症を予防する
- ⑤ストレスの解消

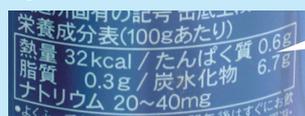


### 【注意】

糖尿病の方や、血糖値が高い方は必ず医師のチェックとアドバイスを受けてから始めてください。

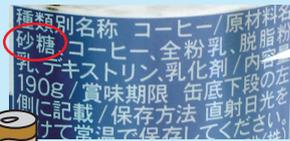
## ゼロカロリーって本当?!

食品100g(液体物では100ml)当たり5kcal未満ならば、0(ゼロ)と表示できます。栄養成分表示をよく見ましょう。



見えていますか？食品の表示！

パッケージの栄養成分表示や原材料名を参考に食品を選びましょう。



食品添加物以外の原材料は、重量の多い順に記載されます。この缶コーヒーは最初に「砂糖」が書かれています。

## \*ワンポイントレッスン「～あしたの健康のために～」\*

### 骨盤のゆがみを治す中殿筋(股関節の辺り)のトレーニング

■10回1セットから始めましょう！

膝を伸ばしつま先を前方に向け股関節に痛みがでない範囲でゆっくりと平行に足を開きゆっくりともともどします。

片側だけ続けて行えない時は交互に行っても構いません。



資料提供：くまもと健康支援研究所