

りびえ～る健康取材班と学ぶ! /

「元気」のための基礎知識 Vol.1

40代半ば、そろそろ健康に本気で気を付けたい取材班「河」。人生後半も元気であるために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画:島根県・島根大学医学部環境保健医学講座

糖尿病編

今回の先生



島根糖尿病療養
支援機構理事長
並河内科クリニック院長
なびか ただし
並河 整 先生

管理栄養士
たなかみさこ
田中美紗子 さん



糖尿病とは

糖尿病…よく聞く病名ですが、どんな病気なんでしょうか?

血中のブドウ糖(血糖)をエネルギーに変えることで濃度を一定に保つインスリンの働きが不足して、血中の糖の値が慢性的に高くなる状態が糖尿病です。

その真の怖さは、血管内臓が傷むために起こる合併症にあります。視力低下を起こす糖尿病網膜症、透析が必要となる場合もある同腎症、体に痛み・しびれなどが現れる同神経障害の「三大合併症」は知られていますが、研究が進み、動脈硬化による脳卒中や心筋梗塞、骨粗しょう症、認知症などの一因にもなると考えられているんです。



知らなかった! いろんな病気と関わりがあるんですね。

反面、自覚症状に乏しく見つかりにくいのが難点。完治しないだけに、少しでもリスクを下げたいですね。健康診断を定期的に受けること、また50～60代にさしかかったら、一度食と生活の習慣を見直すことが健康長寿のカギになります。



今からでも間に合いですね!

晩年を幸せに過ごすため、この世代での立て直しはまだまだ遅くないですよ!



糖尿病のリスク要因

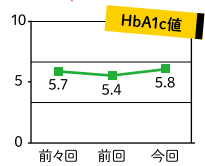
リスク要因にはどんなものが?

インスリン分泌力が弱いなどの体質由来のほか、肥満やストレスで効き目が悪くなることがあります。食べすぎ・飲みすぎ、運動不足はもちろん、ストレスによるホルモンや自律神経の崩れにも注意が必要です。また現在壮年期の人は、親世代とは食事も体格も差がありますから「遺伝的には大丈夫」の油断は禁物。だれにでもリスクがあると思って間違いありません。

健康診断ではどの数値を見たら?

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)値に注目です。最近1～2カ月の平均的な血糖値を知るための数値で、肥満のある人は5.6%以上ならリスクが高い。この場合の「肥満」は、20代のころよりかなり増えたという人も対象になります。

「河」の令和3年の診断結果



私は微妙に上がり傾向に見えますわ…(汗)

貧血もあるようなので、実際はもう少し低いのでは。食生活に気を付けているなら問題なさそうです。貧血の改善は必要ですね。



食事について

普段の生活で気を付けたいことはなんですか?

基本は食事と運動。食事は、3食を楽しみつつついにバランスよくするのが大事。量もですが、食べる順番を意識したり、1食が野菜・たんぱく質などの少ない献立の時は3食のどこかで補うなど少し意識するだけでかなり改善します。たまにしっかり食べたり、スイーツを楽しむ日があつていい。数日をトータルで考えて、続けることを重視しましょう。

食べる量や順番を見直そう

主菜たっぷり…より複数の副菜で総量を考え、総カロリーを抑えて。野菜ものから食べると血糖値の急上昇を防げる



さまざまな栄養素をとろう

定食形式が理想だが、麺物のときも肉野菜の具をのせたり、副菜を組み合わせるなどの工夫で1食の栄養バランスが向上し腹持ちも◎



お酒やスイーツは7セと一緒なので、ちょっと意識してみましょう

確かに…耳が痛いです



運動について

車社会の山陰は総じて運動不足。まずは日常の中で、動く回数と時間を増やすことを意識して。ウォーキングなら、スマートフォンの歩数アプリでゲーム感覚にする、歩き仲間をつくる、気に入ったシューズを用意するなど、楽しみを持つことが続く秘訣です。



今回のまとめ

食事や運動療法を基本に、今は薬も多種あり、ご本人に合わせた治療を提案できます。まずは「かからないこと」を第一に、この先の数十年をを楽しみましょうね!

糖尿病は今や万病のもとにもなっていたんですね。



世界糖尿病デー

ブルー・ライトアップ

11月14日は世界糖尿病デー!

今年10月の出雲大社御本殿のブルーライトアップを、

11月下旬より各ケーブルテレビ局で放送!

「世界糖尿病デー」のカラーである「ブルー」は「どこまでも続く空」を意味し、糖尿病に立ち向かうために一致団結するという意味が込められています。

さらに、今年にはインスリン発見100周年。

100年前には「死の宣告」であった糖尿病は、

インスリンの発見により「共に生きる病」へと変化を遂げました。

インスリン発見100周年記念企画

インスリン発見の地・トロントまでみんなで歩こう! おさんぽチャレンジ・GOTOトロント

参加方法

- 「1週間の歩数の合計」をFacebook、Instagram、Twitterのいずれかに掲載してください。
- 「毎週日曜日」に過去1週間の合計歩数を載せてください。月曜日に集計します。
- 次の2つのハッシュタグを付けてください。
#おさんぽチャレンジ
#インスリン発見100周年
- 職場やご家族、グループ単位での参加も大歓迎!
- 参加期間:11月末まで

歩数に合わせて地図上で「おさんぽチャレンジマーク」が動きます。



出雲市(島根県) → トロント(カナダ)
約10,645km

島根大学医学部内科学第一
出雲大社ブルーライトアップ実行委員会



島根県観光キャラクター「しまねっこ」
島根連許諾第6820号



健康長寿しまね
マスコットキャラクター
まめなくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみましよう!

企画:島根県・島根大学医学部環境保健医学講座