


糖尿病は 増えています

新聞やテレビでよく話題になりますが、糖尿病の方は増えています。平成19年の厚労省の調査で、
糖尿病が強く疑われる人 約890万人
糖尿病の可能性が否定できない人 約1,320万人

●合わせて約2,210万人
 つまり40歳以上の**日本人の4人に1人**は糖の異常があるということになります。

日本における糖尿病患者の平均寿命(1991~2000)
男性：68.0歳 女性：71.6歳
 日本人一般と比べて、**男9.7歳 女13.0歳 短命**

糖尿病患者の増加はこの50年間で**数十倍とも数百倍とも**言われています。
 この理由としては、**私たちの食事と運動の状況が変わってきたこと**が挙げられます。



日本人の平均食事量
 → **1900kcal** くらい
 驚いたことに明治時代からほとんど増えていない。
 つまり…
食べ過ぎて糖尿病が増えているわけではない

食事の内容が大きく変化したこととして、目立って増えているのが、



動物性脂肪と乳脂肪(牛乳)の摂取量です。つまり**食事の欧米化**が原因のひとつと考えられます。

もう一つ重要なことは、**現代の日本人があまり動かなくなっている**ことです。このスタイルが定番になっていませんか？



自家用車の保有台数と糖尿病の患者の数は同じ傾きで増えています。さらに歩かないだけではなく、携帯電話やリモコンがあれば家でも動かずに過ごしてしまいます。つまり活動量が減ったことも、糖尿病が増えている大きな原因の一つです。これは日本だけではなく、最近特に発展途上国を中心に糖尿病患者さんは爆発的に増えています。世の中が便利になってきたことの弊害なのかもしれません。

糖尿病にかかりやすいかどうかを
チェック！



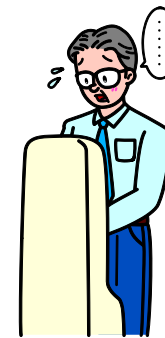
- 太っている
- 食べ過ぎている
- お酒をたくさん飲む
- おやつを必ず食べる
- 脂っこい物が好き
- 甘い物が好き
- 夕食が遅く極端に多く食べる
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- 食事時間が不規則
- 40歳以上である
- 朝食は食べない
- ドリンク剤をよく飲む
- 運動不足である
- ゆっくり休めない
- ストレスが溜まっている
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある



どうでしたか？
 チェックが多ければ糖尿病にかかりやすくなっています。今からでもチェックを少なくしていくことで糖尿病が遠ざかります。

糖尿病とは

糖尿病は血液の中のブドウ糖(血糖)が多くなる病気です。病名からは尿の中に糖が出てくる病気のように思えますが、じつは血糖が高いために**尿に糖分が漏れ出てくる**のです。



(血糖値170mg/dl以上で尿に糖分が漏れ出てくると言われています)

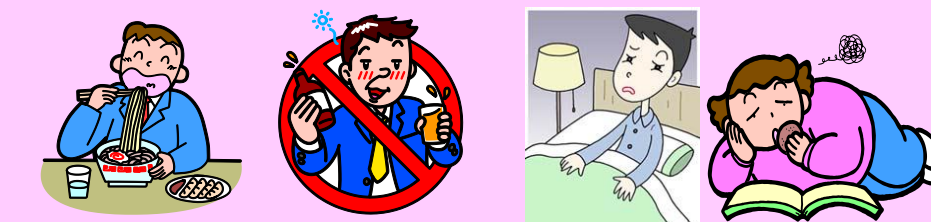
血糖値が高くなっても、身体は痛くもかゆくもありません。しかし10年、20年と長い間、高い血糖



にさらされていると血管が痛んできます。この**血管の痛みが、さまざまな場所に合併症を引き起こす**のです。**糖尿病の本当の怖さは、この合併症が進んでいく**ことにあります。

どうして糖が高くなるの？

血糖値が上がってくる原因は一つではありません。どんな病気でも、親から受け継いだ体質と生活している環境が絡み合って病気が出てきます。糖尿病は生活習慣病と言われますが、血糖値の上昇には日々の生活の積み重ねが大きく影響します。糖尿病によくないといわれている生活習慣として、



食べ過ぎ・不規則な食事
 お酒の飲み過ぎ
 睡眠・運動不足

これらは誰もが納得するよくない習慣でしょう。また、ストレスがかかると血糖値が上がりやすいこともわかっています。また体重が増えてくる、特にお腹が出てくるのが糖尿病につながります。

血糖を調整しているホルモンに「**インスリン**」があります。そもそも食べたものが吸収されて、血液に溶けているのが血糖なので、**血糖は生きていくために必要なエネルギーのもと**なのです。

▼インスリンの量・働きが正常

インスリンは血管内のブドウ糖を筋肉や肝臓といった臓器に受け渡すのが仕事です。

インスリンの量・働きともに十分の場合、血液中のブドウ糖を必要なだけ細胞に取り入れることができます。

▼インスリンの働きが悪い

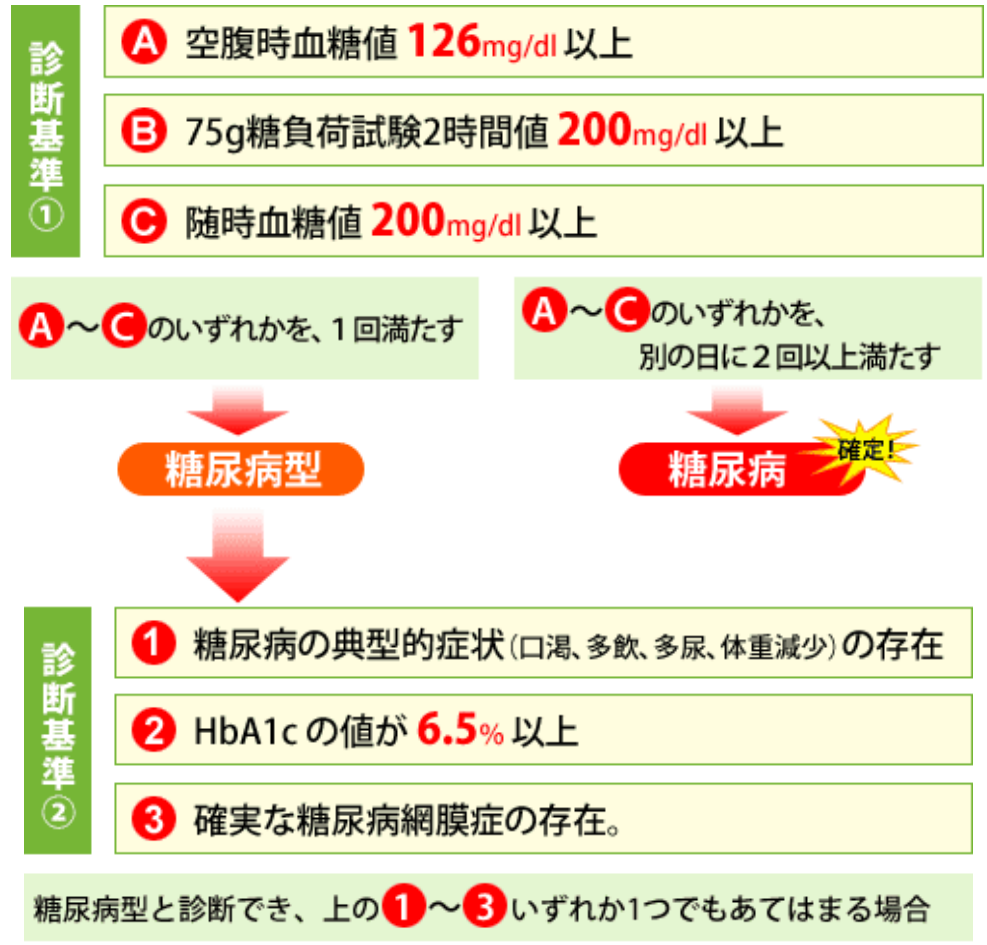
インスリンの量は十分でも、働きが悪くなると、血液中のブドウ糖を処理しきれなくなり、いつまでも血液中を流れているだけになります。このだぶついている状態が高血糖・糖尿病です。

血糖が上昇する原因には、

- ①インスリンの働きが悪い（欧米人に多い）
 - ②すい臓からインスリンを出す量が少ない（日本人に多い）
- の2つが重要と考えられています。糖尿病の発症には**インスリン**がカギを握っています。

糖尿病の診断

最近の基本健診では血糖値とHbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）と一緒に測られているのをご存じのことと思います。このHbA1cは、過去1～2か月の血糖の平均値を示しています。



こんにちは！保健師です！

寒くなってきましたが、風邪などひいていませんか？私はもうひきましたよ\(^o^)/

さて今回は保健師が何をしているか紹介、気になるときには直接聞きに来てくださいね。

- ・健康相談
- ・入院患者さんの退院に向けた保健指導
- ・外来患者さんの病態悪化予防の健康指導
- ・健康だよりを用いた健康増進啓発

みなさんも体には十分気を付けて、元気に新年を迎えられるようにしましょうね。（徳田）

健康だより

Vol. 58

2012

12月号



知って・こわくない糖尿病 “知って”編

医療法人青仁会 池田病院
 地域連携室 保健師 徳田・救仁郷
 〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830
 電話 0994-43-3434 内線 (1271)