

糖尿病予防について～糖尿病について知ろう～

文＝竹内 志保(保健師)

糖

尿病は大きく1型と2型に分類されます。

1型は主に小児期になんらかの理由でインスリンが分泌できなくなる状態が多く、すぐにインスリンの補充(薬物治療)が必要な状態です。

一方、成人に見られる糖尿病の多くが2型と言われています。

2型は徐々に進行するため、糖尿病になる前の段階で予防が可能であり、病気になっても適切な食事や運動で進行を遅らせることもできます。



私たちの身体、脳や神経細胞は生きるために血液中のブドウ糖をエネルギーとして利用しています。

生命を維持するためには、血液中のブドウ糖の濃度を一定の範囲内にコントロールすることが必要で多すぎても、

少なすぎてもいけません。

血液中のブドウ糖は、食事により腸から吸収され全身の細胞へ送り込まれます。

また余分なブドウ糖は、筋肉や肝臓に貯蔵されることも知られています。

その時に、血液中から筋肉や肝臓、細胞への取り込みに必要なのが、インスリンというホルモンです。

インスリンは膵臓という臓器で作られますが、身体が消費するエネルギー以上の食事をとり続けると、インスリンを作る膵臓が疲れてしまい、インスリンが作られなくなります。

また体脂肪が増え過ぎるとインスリンの効きが悪くなることも知られています。

したがって、膵臓が疲れていなくても、体脂肪が多いだけでインスリンが効かなくなり、効かないのでさらにインスリンを出そうと膵臓が働き

過ぎて、結果的にインスリンが作られなくなるといふ悪循環が起ります。



では糖尿病かどうかを判断するにはどのような目安があるのでしょうか。

代表的な検査に血糖値とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)があります。

健康診断で血糖値やHbA1cの値を調べ基準値から外れた場合、さらに精密な検査を行い判断します。

検査の結果により、糖尿病、耐糖能異常(糖尿病予備軍)がわかるので、それぞれ治療や予防対策が開始されます。

治療には食事療法、運動療法、薬物療法があり、生活状況や身体状況により段階的にすすめられます。

糖尿病や耐糖能異常(糖尿病

予備軍)と言われたら、他の病気や合併症の有無、年齢や生活に合わせて血糖の正常化や合併症を予防するため、医師と相談することが必要です。

また、健診や精密検査で注意が必要と言われた方は、保健師や管理栄養士による食事・運動のアドバイスを受けることができますのでご相談ください。

今回は、糖尿病予防の食事についてお話しします。

