

こんにちは 保健師です

(文・玉井 晴子保健師)

8月号からは、生活習慣病予防のお話をしたいと思います。

1回目は、糖尿病についてです。

なぜ、糖尿病予防が大切なのか？

糖尿病は、自覚症状が出るまでには時間がかかりますが、血液中の糖の量が多い状態が5年から10年続くと、気がつかないうちに重症化して血管を傷めていきます。

よく知られているのは目、神経、腎臓の3大合併症です。

表1は、安平町で腎臓病のため、人工透析をしている方の割合となっており、第1位に糖尿病を患っている方が多いという結果が出ています。

人工透析を受けると、水分量や食事制限があるほか、透析中は拘束される時間もあ

り、生活に様々な不自由が生じます。できれば、糖尿病にならないよう予防したいですね。

表1 人工透析者の疾患名

順位	1位	2位	3位
疾患名	糖尿病	慢性腎不全	その他の腎臓病
割合	44.4%	33.3%	22.3%

※平成29年7月14日現在



糖尿病の要因は？

糖尿病を引き起こす主な要因に次のようなものがあります。

① 遺伝（血縁に糖尿病の人がいる）

② 脂肪や糖質の多い食事を

好む

③ 肥満（BMI25以上またはBMI25未満でも20代の頃と比較し10kg以上の体重増加がある場合）

①の遺伝は受け継いでもありますが、②と③は食習慣や食事量と運動量のバランスの悪さ、加齢による代謝機能の低下で、若い頃と同じ食事量や内容でも太りやすくなることが原因になります。

【BMIの計算方法】

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例：身長160cm、体重60kg

$$60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$$

18.5未満：痩せ

18.5～24.9：標準

25以上：肥満

糖尿病の発症や重症化を予防するには？

糖尿病発症や重症化予防のため食生活のポイントを表2にまとめました。

① 食生活の見直しで、発症や重症化を予防しましょう！

表2 糖尿病発症及び重症化予防のための食生活習慣のポイント
～血糖値の上昇を抑える食べ方をしましょう！～

1 食物繊維をたくさんとる

★1日の目安量

・緑黄色野菜（人参、ほうれんそう、トマトなど）

※目安：両手山盛り1杯分

・その他の野菜（キュウリ、キャベツなどの色の薄い野菜、きのこ、海草類など）

※目安：両手山盛り2杯分



2 吸収の早い糖質（果物、菓子、ジュース等）の取り過ぎに注意する

・糖尿病が疑わしい又は境界域の場合、果物は1日80キロカロリー分厳守！

※80キロカロリーの目安：バナナ1本、りんご大半分、メロン1/6個などのいずれか1個

3 食事のリズム、時間に気をつける

・何でも一度にたくさんの量を食べない

・夜遅くの飲食に気をつけ、肥満を予防する（できれば夜8時以降は飲食しない）

保健師のほか栄養士もおりますので、食事の目安量のことなどお気軽にご相談ください。

問合せ 健康福祉課健康推進グループ ☎ 2425