

新年明けましておめでとうございます。みなさん、お変わりなくお過ごしでしょうか？

今年は例年と比べ、ほとんどの方がお正月をご自宅で過ごされたと思います。お正月休みのような大型の連休は、生活リズムが崩れやすくなりますので、普段の生活リズムを意識して快適なお正月をお過ごしください。

過日、『糖尿病について』の健康教室が開かれたので紹介していきます。

◎生活習慣を意識した生活を！

皆さん、生活習慣病ってご存知ですか？

生活習慣病は、食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が深く関係し発症の原因となる疾患の総称です。以前までは「成人病」と呼ばれていましたが、①**成人であっても生活習慣の改善で予防が可能であること**、②**成人でなくても発症の可能性があること**から、1996年に「生活習慣病」と改正されました。（引用 [生活習慣病](#) | e-ヘルスネット（厚生労働省）
(mhlw.go.jp)

今回ご紹介する『糖尿病』も生活習慣病の一つです。正しく学んで、健康を維持していきましょう。

★糖尿病とは？

食事で摂った炭水化物は、ブドウ糖として腸管から吸収され、血管を通り全身の臓器に運ばれてエネルギーとして使われます。

この時、ブドウ糖やインクレチンの働きによって、膵臓からインスリンが分泌されます。

インスリンは、血液中のブドウ糖を細胞に取りこんだり、形を変えて蓄えたりなどの働きをして、血液中のブドウ糖を一定のレベルに調節しています。

糖尿病はこれらがうまく働かないために、**血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に高くなる病気**です。



★糖尿病になる原因

インスリンの分泌が少なくなったり、インスリンの働きが悪くなると血糖が高くなります。その原因には、「**かかりやすい体質**」と「**生活習慣**」が関係しています。「体質」は自分ではどうすることもできませんが、「生活習慣」であれば自分で意識をすることで予防することができます。例えば肥満は、過食や脂肪分の多い食事、運動不足、ストレス、喫煙を控えることで防ぐことができます。

★糖尿病の種類

糖尿病には「1型糖尿病」と「2型糖尿病」があり、糖尿病患者のおよそ95%が2型糖尿病と云われています。

1 型糖尿病



2 型糖尿病



インスリンを作る膵臓の細胞が壊れることで起きる

成因

インスリンの分泌が少なくなる、あるいは働きが悪くなることで起きる

小児～思春期に多い

発症年齢

40歳以上に多い

肥満とは関係がない

体型

肥満又は肥満の既往に多いが、非肥満でも起こる

- ・薬物療法（インスリン注射）
- ・食事療法（カーボカウント）
- ・運動療法

治療

- ・食事療法
- ・運動療法
- ・薬物療法

★糖尿病を調べる検査

糖尿病かどうかを調べるには、以下のようなことを行います。

- 病歴や家族歴などの問診
- 全身症状の確認
- 血液検査



血液検査で調べた**血糖値**の結果などから、高血糖が慢性的に続いていることが証明された場合に糖尿病と診断されます。この他、合併症の評価や早期発見に必要な検査を行うこともあります。

検査で測定する**血糖値**の種類

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）

過去1～2カ月の平均的な血糖値を反映する。
血糖コントロールの状態を知る指標としてよく用いられる。

空腹時

決められた時間絶食した後の、空腹時の血糖値。

食後

食後90分～120分の血糖値。

ブドウ糖負荷試験

75gのブドウ糖を飲んだ後、30分、1時間、2時間後の血糖値。

この他、合併症の評価や早期発見に必要な検査を行うこともあります。

あなたは大丈夫?! 症状チェックをしてみよう!

糖尿病になりやすい要因や、糖尿病を悪化させる要因がないかチェックしてみましょう! あてはまる項目が多い人は、生活習慣の見直しが必要です。

- 40歳以上である
- 太っている
- つい食べ過ぎてしまう
- ストレスが多い
- 運動不足
- 両親や祖父母、兄弟姉妹に糖尿病の人がいる



★糖尿病の治療について

糖尿病治療の基本は**運動療法**と**食事療法**です。より良い血糖コントロールの為に、バランスの良い食生活を心掛け運動を継続しましょう。

医師の指導の下、食事療法と運動療法を続けても目標の血糖コントロールを達成できない場合には、**薬物療法**を行います。

運動療法のポイント

- ・『いつでもどこでも一人でも』できる運動が基本！
- ・軽く息が弾み、「楽だ」または「少しきついな」と思う程度が◎
- ・週3～5回を目安に続けてみよう
- ・運動前後の準備運動や整理運動も忘れずに！

食事療法のポイント

- ・適正な量の食事をしよう。目安は腹八分目を意識するとGOOD！
- ・栄養バランスの良い食事をとろう！
- ・規則正しい食習慣を身に着けよう！

★糖尿病性腎症について

糖尿病性腎症は、糖尿病の3大合併症の一つで、腎臓の機能が少しずつ低下する病気です。適切な治療を行わず腎症が進行すると、やがて腎臓がほとんど働かない**腎不全**になり、**人工透析治療**が必要となります。



糖尿病患者さんのうち、病期が軽度のものを含め、およそ**3分の1**が糖尿病性腎症を発症しているというデータもあります。

腎機能はある程度まで低下してしまうと、元の状態には回復しません。今ある機能を守る為に、食事療法や薬物療法の継続が必要となります。

糖尿病も糖尿病性腎症も、**治療の基本は食事療法**ですが、いくつか違いがあるのでどう違うのかを理解しておくことが大切です。

栄養素	糖尿病	糖尿病性腎症
たんぱく質	過不足なく摂取	腎機能の低下に応じ制限
炭水化物	過剰にならないよう制限	適度に摂取
食塩	高血圧があれば減塩	減塩
脂質	過剰にならないよう制限	適度に摂取
リン・カリウム	制限なし	病期により制限

★腎臓ってどんな働きをするの？

私たちの体を作るエネルギーはたんぱく質からできています。たんぱく質はエネルギーとして使われた後、老廃物（尿素窒素など）となり体の外へ排出されます。この**老廃物を除去し排泄**することができる唯一の臓器が腎臓です。（すごい！）

しかし、腎機能が低下してしまうと老廃物の除去が行えず体内に老廃物を溜め込んでしまう為、尿毒症などを引き起こします。

また、たんぱく質の摂り過ぎは腎臓に負担を与え、腎機能障害を進める原因となるので十分に注意が必要です。

腎機能が低下すると・・・



腎臓に負担がかかり**慢性腎臓病（CKD）**悪化の原因になってしまいます。慢性腎臓病の進行を遅らせる為には、老廃物の原因となるたんぱく質を控えた食事をする事で腎臓の負担が軽くすることが大切です。

★さいごに

糖尿病は、運動療法や食事療法で良くなる方もいらっしゃいます。規則正しい生活を心掛け、根気強く継続していくためにも自分なりのリラックス法を見つけましょう。

糖尿病患者さんは、皮膚感染や歯周病などに罹りやすいので体を清潔にし、歯や爪をこまめにケアすることが大切です。定期的に歯科を受診し口腔内を清潔に保ちましょう。

また、家族の協力や周囲からのサポートも必要になります。様々なサービスも活用しながら、治療を続けられるような環境作りが大切なのだと感じました。

※今回の健康教室は手指消毒や十分な換気等感染防止対策の下行いました。

Q1：インスリンは、血液中のブドウ糖を一定のレベルに調節する

Q2：「1型糖尿病」は、肥満と関係がある

Q3：糖尿病の基本治療は薬物療法である

Q4：糖尿病患者のおよそ3分の1が糖尿病性腎症を発症している
というデータがある

Q5：糖尿病の治療には家族や周りの人のサポートが必要だ

●2021年を迎えよう！

今回は、2021年の干支を筆で書いてみました！久しぶりの筆に苦戦しながらも素敵な作品が出来上がりました🖋️🌟



素敵な1年に



なりますように☆

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「 転ばないために～フラつき・つまづき予防～ 」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<回答> Q1 ○ Q2 × Q3 × (基本は運動療法と食事療法) Q4 ○ Q5 ○

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/>