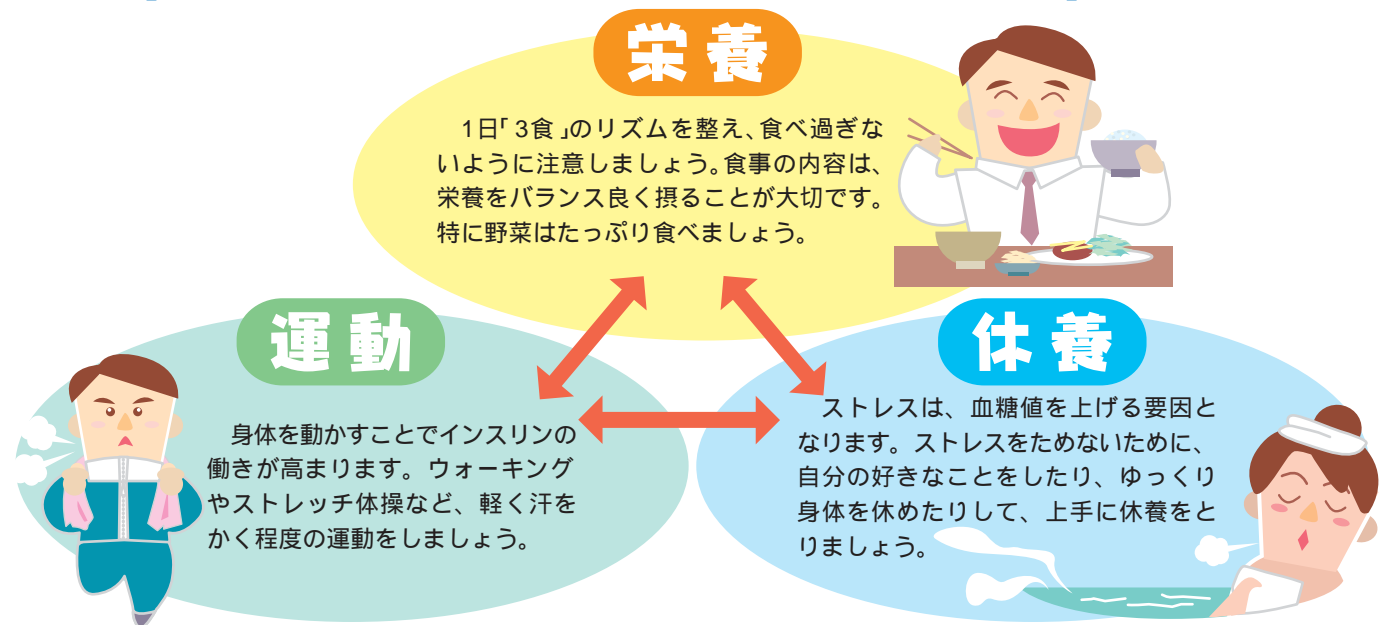


生活習慣のトライアングルを見直しましょう!!

●「糖尿病」を含む生活習慣病予防のために切っても切り離せないのは、「栄養・運動・休養」のトライアングルです!



「肥満」は糖尿病へのイエローカード

「糖尿病」の最大の元凶といわれるのが肥満です。近年、肥満症や糖尿病などの生活習慣病は、内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満)が原因であることがわかってきました。「肥満」も、どの部分に脂肪がついているかで「リンゴ型肥満(内臓脂肪型肥満)」と「洋なし型肥満(皮下脂肪型肥満)」に分かれ、生活習慣病と関わりがより深いのは「リンゴ型肥満」といわれています。また、内臓脂肪型肥満によってさまざまな病気を発症しやすくなった状態を『メタボリックシンドローム』といい、治療の対象として考えられるようになってきました。『メタボリックシンドローム』については、ヘルシーコラムで詳しく紹介しています。



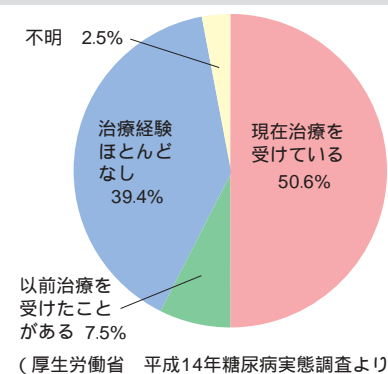
年に1度は「健診」を受けましょう

●「糖尿病」の患者数は、疑いを否定できない人を含めると…
全国で1,620万人(厚生労働省 平成14年糖尿病実態調査より)

●キーワードは「もれなく健診!しっかり受診!」
糖尿病の怖いところは、初期症状がほとんどなく、知らない間に病気が進行するところです。そのため、せっかく健診を受けて異状が見つかったとしても、症状がないことからそのまま放置されていることも少なくないようです。健診や人間ドックなどで「糖尿病」の疑いがあった場合は、速やかに医療機関に相談しましょう。

●「糖尿病」は生活習慣の改善と適切な治療で合併症の予防が可能
最近では、治療薬も進歩し、「糖尿病」の管理は昔ほど苦勞しなくても済むようになりました。生活習慣の見直しと、適切な治療を受けることで、合併症を防ぎましょう。

糖尿病が強く疑われる人の治療の状況



糖尿病ってどんな病気?

生活習慣の乱れ
食べ過ぎ、運動不足、ストレス

肥満

インスリンの働きが低下
ブドウ糖が細胞に取り込まれにくくなる

高血糖

合併症
糖尿病性網膜症(成人の失明の最大の原因です)
糖尿病性腎症(進めば腎不全 人工透析)
糖尿病性神経障害

「糖尿病」の怖さ
糖尿病は、初期にはほとんど症状がなく、気がついたときには、厳しい食事制限や、一生インスリン注射が必要など病気が進行してしまふことが少なくありません。また、気がつかないうちに動脈硬化が進行し、合併症により失明したり人工透析が必要になったりします。

「糖尿病にならないためには」
糖尿病は、気がつかないうちに進行し、一旦発症(進行)してしまうとなかなか治りにくい病気なので、予防が最も大切です。そこで、今回はこの成人型糖尿病にならないための生活習慣のポイントについてご紹介いたします。まずは、現在の「生活習慣」からチェックしてみましょう!

インスリン
インスリンは、すい臓で作られ、身体の中で唯一血糖を下げるホルモンで、食後に血糖があがらないように調整する働きがあります。また、血液中のブドウ糖を身体の細胞に送り込んで活動エネルギーに変えたり、脂肪やグリコーゲンに変えてエネルギーとして蓄えておく働きもあります。

まずは、現在の「生活習慣」をチェック!

自分の生活習慣にあてはまるものにチェックをしてみましょう。

<input type="checkbox"/> 生活が不規則である	<input type="checkbox"/> アルコールをたくさん飲む
<input type="checkbox"/> ほとんど歩かない	<input type="checkbox"/> 野菜や海藻をほとんど食べない
<input type="checkbox"/> 体を動かすのが苦手である	<input type="checkbox"/> 間食をよくする
<input type="checkbox"/> ちょっとしたことでイライラする	<input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き
<input type="checkbox"/> 最近太り、これまで着ていた洋服が入らなくなった	<input type="checkbox"/> いつも食べ過ぎる

糖尿病になる危険度判定表

チェック数	アドバイス
0個	健康的です。今の生活習慣を維持しましょう。
1~4個	少し心配。チェックの入った生活習慣を改善しましょう。
5個以上	要注意!今すぐ生活習慣を見直しましょう。

いかがでしたか?今は健康でも、加齢とともに「糖尿病」になる危険性は高まります。チェックが付いた項目は、生活習慣を見直しましょう。

健康やまぐち21
糖尿病編

糖尿病を防ぐための生活習慣のトライアングル(栄養・運動・休養)を見直しましょう!!