11月13日～19日は「全国糖尿病週間」です

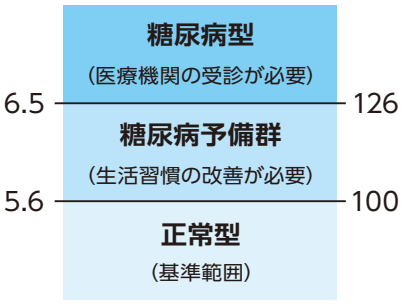
糖尿病を正しく知ろう

国内の成人の約5人に1人が、糖尿病またはその予備群といわれています。糖尿病の怖いところは、初期は自覚症状がほとんどなく、気付かないうちに重症化し、さまざまな合併症を引き起こすことです。しかし、生活習慣の改善や早期発見・治療を心掛けることで、発症や重症化を防ぐことができます。

糖尿病とは？

血糖値が高い状態が続く病気のことで「1型」と「2型」などがあり、このうち「2型」は、糖尿病の大部分を占めており、生活習慣が深く関係しています。2型糖尿病は、血糖値を下げるホルモン「インスリン」が不足したり、効きづらくなったりした状態に過食や運動不足、肥満、ストレス、加齢などが加わることで発症します。

図1　検査数値と糖尿病の関係



血糖値が高いとどうなるの？

食べ物から体内に吸収したブドウ糖は、私たちが体を動かし、生きていくために大切なものです。しかし、多く取りすぎると血管が傷つき、動脈硬化が進む原因になります。その結果、さまざまな症状を引き起こすことにつながります。

全身に影響が出る「合併症」

血糖値が高い状態を放置すると、腎症や網膜症、神経障害などの合併症を引き起こします。それらの進行によって人工透析が必要になったり、失明や足の壊疽（えそ）などに至ったりすることも。また、動脈硬化が進むことで、脳梗塞や心筋梗塞などの発症リスクも高まります。

さらに、これらの合併症のほかにも、糖尿病は歯周病や認知症などとの関連もあります。

発症・重症化予防のカギ

発症・重症化予防で重要なのは、定期的な血液検査。検査結果から、血糖値やＨｂＡ１ｃ（ヘモグロビンエーワンシー）の値を確認しましょう。ＨｂＡ１ｃは、赤血球中のヘモグロビンのうち、どれくらいの割合が糖と結合しているかを表す検査値で、過去1、2か月の血糖状態が分かります。血糖値やＨｂＡ１ｃの数値を定期的にチェックし（**図1**）、食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。

また、発症後の治療の基本も食事と運動です。それのみでは血糖コントロールが不十分なときに、内服薬での治療が始まります。しかし、薬での治療はあくまでも補助的なものです。薬が処方された後も、生活習慣の改善は継続する必要があります。

町の特定健診や相談、訪問、糖尿病性腎症重症化予防プログラム、かかりつけ医への相談などを活用し、健康な生活を守りましょう。

ヘルシークッキング

No. 364　～旬の魚を味わおう～

ブリと野菜のチーズ蒸し焼き

2人分の材料

A：●ブリ2切れ（140g）●塩少量
●キャベツ70g●しめじ50g●とろけるチーズ40g●塩・こしょう少量●酒小さじ1●ポン酢大さじ2●小ねぎ適量

作り方

①ブリに塩をふり、約10分置いて、キッチンペーパーで水気をふき取る。
②キャベツはざく切り、しめじはいしづきを切り落とし、小房に分ける。小ねぎは小口切りにする。
③耐熱皿にキャベツとしめじを入れ、その上にブリを置く。塩・こしょうと酒をふりかけたら、ラップをふんわりと掛け、500Wの電子レンジで2分30秒加熱する。
④③のラップを外し、チーズを上にのせ、オーブントースターでこんがりと焼き色が付くまで焼く。
⑤④にポン酢をかけ、小ねぎを散らす。

1人分の主な栄養価

エネルギー273kcal、ビタミンC33mg、食物繊維2.2g、食塩0.8g

監修　岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。
各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。