

糖尿病

今"高血糖"が危ない!

定期健康診断で「血糖値が高い」と言われたけれど、自覚症状はないし、今までも平気だったし、「とりあえず今は大丈夫だろう。」と「血糖値が高い」ことを甘く考えていませんか…。この状態を放置すると、**脳卒中、心筋梗塞、失明等の重大な合併症が現れます。**食生活の欧米化等により、糖尿病予備群が急増しています。40歳代の3人に1人がこの傾向にあり**足音(自覚症状)無く、体を蝕んでいます。**自らの状況を振り返って、現状を確認してください。



日本人は血糖値が上がりやすい!何故?

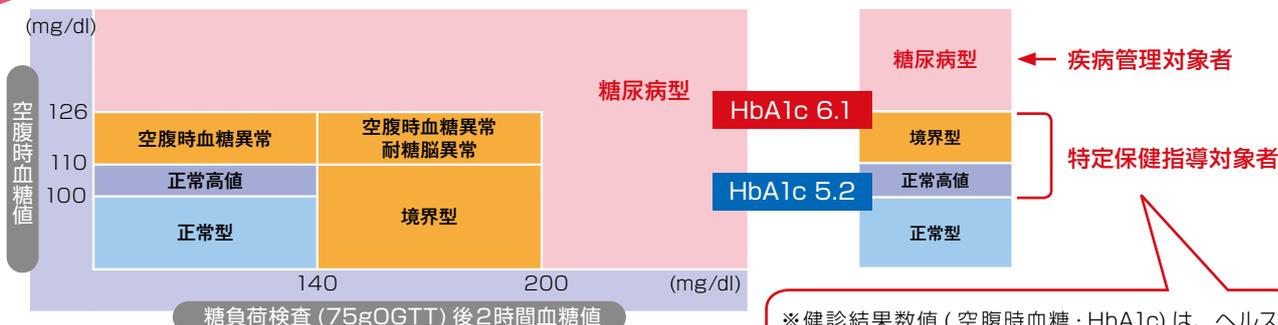
日本での糖尿病患者はこの20年間で3倍以上にもなったと言われています。その要因として、食生活の欧米化などがあげられますが、その他にも欧米人と比べると、もともと体質的なことも関係しています。日本人は欧米人に比べ、分泌される**インスリンの量が少なく内臓脂肪が増える**ことで、日本人はそれほど太っていないだけでも糖尿病を発症することがあります。

	日本人	欧米人
インスリン分泌	少ない	多い
脂肪の溜まり方	内臓脂肪が増える	皮下脂肪が目立つ
糖尿病患者の平均BMI	BMI 23.1 (正常範囲)	BMI 32.3 (強度肥満)
空腹時血糖 HbA1c*	正常でも正常高値多い	境界型 境界型以上

*ヘモグロビン・エー・ワン・シー …過去1~2ヶ月の平均血糖値の状態が分かります。

あなたの血糖値を確認

※健康診断結果「空腹時血糖値」をご覧ください。



空腹時血糖値 /100mg/dl 未満、HbA1c/5.2 未満なら現在のところご安心ください。しかし油断は禁物。次の【高血糖なりやすさチェック】で確認してください。

※健診結果数値(空腹時血糖・HbA1c)は、ヘルスサポートシステム(登録が必要)でいつでも見ることができます。登録方法は、健保ホームページ【HSS】<http://www.world-kenpo.com/hssys/hss.html>の【初めて】から登録できます。

あなたは大丈夫? 高血糖になりやすさをチェック!

ひとつでもあてはまれば、高血糖リスクのある「高血糖を招く生活習慣」の可能性をを持っていることになります。

- 40歳以上である
- 太っている、年々体重が増えている
- 高血圧といわれて薬をのんでいる
- 糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる
- 妊娠時に尿から糖が出た
- 食事を摂る時刻が不規則
- 「1食抜いて、次でドカ食い」しがち
- 夕食後、1~2時間で寝ることが多い
- 甘い菓子やせんべい、ジュースをよくとる
- 外食が多い
- 野菜をあまり食べない
- これといった運動はしていない
- 車に乗る機会が多い
- ストレスが多いと感じている



現代社会は高血糖リスクがいっぱい!

理由
その1

いつでもどこでも食事ができる

- ・24時間営業のコンビニや深夜まで営業する飲食店
- ・過食や不規則な食習慣を招きやすい
- ・夜遅く食べて血液中の糖が使われないうちに寝る

↓
高血糖状態が続きやすい

理由
その2

糖質の多い食品がいっぱい

- ・甘い菓子、ジュース、炭水化物(白米、パン、せんべい、クッキーなど)
- ・食物繊維が不足(食事の欧米化、外食により血糖値の急上昇を防ぐことができない)
- ・炭水化物に偏った食事(麺類にご飯をつけるなど)

↓
血糖値が急上昇しやすい

現代社会は食事環境・運動不足・ストレス等、高血糖のリスクが多数あります。普通に生活しているだけで高血糖のリスクにさらされています。

理由
その3

交通網の発達とデスクワーク中心の生活

- ・移動は車や電車
- ・仕事はパソコンの前で座りっぱなし
- ・時間がなくて運動不足

↓
糖がエネルギーとして使われずに余ってしまう

理由
その4

ストレス過多

- ・ストレスによって分泌されるホルモン(アドレナリンなど何種類かある)

その他にも

不可避な要因

- ・加齢
- ・遺伝

生活習慣

- ・肥満
- ・高血圧

血糖値を下げることができるのは、すい臓から分泌される **インスリン** だけ!

インスリン不足(糖尿病)にならないために! 今日からできる! 生活改善ポイント

現代社会の高血糖リスクを回避するための食事・運動のヒントをお伝えします。

食事 血糖値を急上昇させないために

1. 「ベジタブルファースト」でいこう
2. 糖質の多い食事に偏らない
3. 食べ過ぎ、脂質の取りすぎはNG
4. 食事は抜かない。夕食は早めに
5. よく噛んで、ゆっくり食べよう

運動 無理なく、程よく体を動かす

1. 通勤時にひと駅(20分程度)歩く
2. 「2up 3down」までは階段で
3. 休日は、掃除や片づけを
4. 昼食後、軽くウォーキング
5. 歩数計をつけて、歩く意識を

脳 疲労にもご注意!

お腹がすいている訳でもないのに、ついつい食べてしまう。時間つぶしにダラダラと間食してしまう。満足するまで食べてしまう...

そのドカ食い、【脳疲労】かもしれません!

「脳疲労」が起こると、感覚をコントロールしている場所に様々なトラブルが生じて、味覚が鈍ってきます。そうすると、脂っこい物や甘い物が無性に食べたくなる、食べる量も普通の量では満足できなくなる、といった食行動異常を引き起こしてしまいます。つまり「脳疲労」が原因で太ってしまうこともあります。理性で食べたいものを我慢するばかりでなく、ゆっくり時間をとって「おいしく・楽しく」食べ、スポーツや趣味を楽しんだり、心の休養を得ることは、ストレスによるドカ食いの最大の予防かもしれません。

