

き合併症【表2】が起きてきます。

## 糖尿病の予防と改善

### ●運動

運動によって筋肉でブドウ糖が消費され血糖値が下がり、さらに習慣にすることでインスリンが効きやすい体質になり血糖値が長期的に下がります。週に150分以上の軽く息が上がる程度の有酸素運動（ウォーキング、サイクリング、エアロビクスなど）で、糖尿病のリスクは半減します。1日30分を週に5回できれば目標達成です。連続していなくとも、10分間を3回に分けても同等の効果が得られます。通勤、社内、家事などの場面でこまめに動くよう意識しましょう。

また、スクワット、腹筋運動、腕立て伏せなどの筋力トレーニングで筋肉量を維持することも重要です。筋肉はエネルギー源として多くのブドウ糖を消費する大切な臓器ですが、筋肉が減ってしまうと体でのブドウ糖の消費が減ってしまい、血糖値が上がりがやくなります。スクワットの場合、1日20〜30回を週に3日が目安となります。一回一回ゆっくり丁寧にやるのがポイントです。

### ●食事

血糖値を急上昇させるのは、ごはんより砂糖などの単純糖質です。菓子

類は控え、栄養素のバランスがよい食事を心がけましょう。血糖値の急上昇、急降下を防ぐためには、三食規則正しくよく噛んで、食べる順番も野菜からゆっくり食べ始めて、ごはんなどの主食は最後にとると食後の血糖上昇を抑えられます。

### ●たばこ

たばこに含まれるニコチンは血糖上昇作用があります。また、糖尿病の合併症についても喫煙により発症のリスクが高まることが報告されています。たばこを吸っている方は禁煙にチャレンジしましょう（下記参照）。

### ●ストレス

ストレスを感じると、体内ではそのストレスと戦うためにいろいろなホルモンが分泌されますが、そのホルモンの多くは血糖値を上昇させます。糖尿病を予防するにはストレスを溜めないことも大切です。睡眠不足を避け、入浴でリラックスしたり、趣味の時間を楽しむようにしましょう。



今月の担当

保健師  
大沼 明日香

参考・引用文献：『糖尿病に克つ生活読本』主婦と生活社／『きょうの健康 2014.7月号／2015.8月号／2016.6月号』NHK出版／『糖尿病を防ぐライフスタイル』ライズファクトリー／『カラダにうれしい生活習慣』保健指導推進センター

【表2】糖尿病の合併症

細い血管が障害されると… 三大合併症	糖尿病網膜症	眼球の奥にある網膜の細い血管が障害を受け血液がにじみ出し、適切な対応をしないと最終的には網膜が剥がれ、「失明」に至ることもあります。
	糖尿病腎症	腎臓内の尿をろ過するための細い血管が傷つき、うまく尿が作られなくなります。悪化した場合、「透析治療」が必要になることもあります。（※血液透析の場合、週2〜3回通院し、1回4時間以上かけて血液を体外に取り出し、体に溜まった余分な水分や老廃物を機械で取り除きます。）
太い血管が詰まると… 動脈硬化	糖尿病神経障害	末梢神経が障害される病気で、足のしびれや痛み、感覚麻痺などが起こります。原因は、神経に酸素や栄養を送っている末梢血管の血流低下や、末梢神経そのものの障害です。非常に悪化すると「足を切断」するなどの事態に陥ることもあります。
	閉塞性動脈硬化症	糖尿病がある場合はない場合に比べ、脳梗塞は2倍、心筋梗塞や狭心症は2〜4倍起こりやすくなると考えられています。
	脳卒中 虚血性心疾患 大動脈瘤 手足の血管の病気	動脈硬化が足などの血管に起こる病気です。初期には、歩くときふくらはぎが痛んで歩けなくなり、休むと再び歩けるようになります。ひどくなると歩行困難になる場合もあります。

## 禁煙コラム

第2回

## たばこは動脈硬化を促進する 独立した要因となる

喫煙によって動脈硬化性疾患のリスクが上昇します。動脈硬化とは、血管の内腔（血液の通り道）を狭めて詰まる原因になったり、血管がもろくなり破れる原因となります。たばこを吸っていると表の通り、循環器疾患全体の死亡リスクが1.6〜2.0倍に上昇することが明らかになっています。

### ●循環器疾患死亡における現在喫煙者の 相対危険度

	男性	女性
脳血管疾患（脳梗塞・脳出血）	1.39	1.65
虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）	2.51	3.35
全循環器疾患	1.60	2.06

(Iso H, et al: Am J Epidemiol, 2015, 161, 170-179 より一部改変)

## たばこによる動脈硬化のメカニズム

たばこ煙に含まれる①ニコチン、②活性酸素（フリーラジカル）、③一酸化炭素、④タール・その他などの物質の影響【図2】により、血管をボロボロにします。平均3〜4回の挑戦で禁煙に成功します！失敗は成功の元！今日から、禁煙にチャレンジしてみませんか？

【図2】喫煙の影響

