



糖尿病について

世界糖尿病デー

11月14日の世界糖尿病デーは、1991年にIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が制定し、2006年12月20日に国連により公式に認定されました。11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとして顕彰しています。

世界糖尿病デーは、この日を中心に全世界で繰り広げられる糖尿病啓発キャンペーンは、糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。



糖尿病とは？

糖尿病とは、インスリンの作用が十分でないためブドウ糖が有効に使われずに、血糖値が高くなっている状態のことです。放置すると全身にさまざまな影響が出てきます。

○1型糖尿病

インスリンを作る膵臓の細胞が何らかの原因で壊され、インスリンが作られなくなり、糖尿病になります。子どもや若年者に多い。

○2型糖尿病

インスリンの分泌が少なくなったり、働きが悪くなるために起こります。主に中高年以降にみられますが、若年者の発症も増加しています。日本の糖尿病患者の約95%が2型糖尿病といわれています。

日本人は遺伝的にインスリン分泌が弱い人が多いといわれています。遺伝的な体質に過食、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣や加齢といった要因が加わり、発症します。このため、2型糖尿病は「生活習慣病」ともいわれるのです。また、肥満がなくても、メタボリックシンドロームになると発症しやすくなります。

○妊娠糖尿病

妊娠中に初めて発見または発症した糖尿病に至っていない糖代謝異常のことです。妊娠中はわずかな高血糖でも胎児に影響を与えるため、糖尿病ではなくても妊娠糖尿病と呼びます。妊娠中に胎盤が作るホルモンが、インスリンの働きを抑える作用もあるため、十分なインスリンが作られない場合に血糖が上昇します。肥満、高齢妊娠、家族に2型糖尿病患者がいる、過去の妊娠で高血糖を指摘された場合に起こりやすい。

糖尿病予防のための食事

- ・ 1日三食きちんと適量の3大栄養素（炭水化物、タンパク質、脂質）をとる
- ・ 体の調子を整える栄養素（ビタミン、ミネラル）をとる
- ・ 食塩摂取量を減らす（1日男性9g未満、女性7.5g未満）
- ・ コレステロール、飽和脂肪酸を多く含む食品を控えめに
- ・ 食物繊維を多く摂取する。（1日20～25g）



◆積極的に摂りたい食品

- ・ 食物繊維を多く含む食品（きのこ、海藻類、緑黄色野菜、玄米など）
- ・ 不飽和脂肪酸（青魚など）や大豆製品



◆摂り過ぎ注意の食品

- ・ レトルト、お惣菜、インスタント食品など、調理加工食品
- ・ 嗜好飲料、アイスクリーム、ジャム、菓子パン、菓子類
- ・ アルコール飲料
- ・ 果物の缶詰、ドライフルーツ



※糖尿病予防の食事の基本は、1日の摂取エネルギー量を守ること、栄養バランス良く食べることです。持病がある方は主治医に相談しましょう。1日の摂取エネルギー量は、個々の患者さんに合わせて担当医から指示された適正量を守りましょう。



【健康な人の適正エネルギー量】

1日のエネルギー摂取量＝標準体重※1×身体活動量※2

※1 標準体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×22

※2 軽い活動量(事務職、主婦、高齢者)…25～30(kcal)

普通の活動量(立ち仕事が多い)…30～35(kcal)

重い活動量(力仕事)…35以上(kcal)



☆内訳にも気をつける必要があります☆

1日の摂取エネルギー量のうち、全体の50～60%を炭水化物から、残りのエネルギー量を脂質とたんぱく質からそれぞれ20～25%ずつ摂取するのが望ましいとされています

※1日の摂取エネルギー量が1600kcalの場合

炭水化物は約50%の800kcal、たんぱく質と脂質から400kcalずつ。

これを1日3回に分ける

(きょうの健康 / 糖尿病ネットワーク / 糖尿病サイト 参照)

オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555



オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーも含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>