

県民の皆様こんにちは！

このページは、私たち薬剤師が薬剤師の目線で、県民の皆様日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。お薬のことはもちろん、お薬以外のことでも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思しますので、どうぞよろしくお願いたします。

「食習慣を見直してみませんか、糖尿病は怖い病気です。」

糖尿病は血液中のブドウ糖（血糖）が多くなりすぎている状態が長く続く病気です。日本における 2018 年国民健康・栄養調査によると「糖尿病が強く疑われる人」は約 1000 万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」は約 1000 万人と併せて約 2000 万人が糖尿病を発症している可能性があるといわれ、予防の必要性のある生活習慣病として知られております。又、糖尿病となっても、自覚症状があまり見られませんが、長年放置することにより、体中の血管を障害することで合併症を発症することが知られており、生活習慣を早期より見直すことが重要となります。今回はそのような糖尿病についてお話ししていきたいと思っております。

○糖尿病とは？

糖尿病は前述したように血液中のブドウ糖（血糖）が多くなりすぎている状態が長く続くことで引き起こされる病気です。

糖尿病に大きく関わるものとして挙げられるのが**インスリン**です。

インスリンは、体内の膵臓から出て、血糖を下げる働きを持っております。

このインスリンが健康な方ならブドウとのバランスが良好に保たれておりますが、**遺伝、肥満、運動不足、ストレス、喫煙**等の要因が追加されることにより、

- ・インスリン思うようになくなってしまふ。
- ・インスリンが出ているが、うまく作用しなくなる。

といった形で血糖がうまく下げられなくなり、糖尿病を発症するといわれます。

このように糖尿病は遺伝だけでなく、**生活習慣を見直すことで予防ができる病気**ともいわれております。

○糖尿病の分類

糖尿病は 1 型糖尿病と 2 型糖尿病に分けられます。

- ①1 型糖尿病（全体の 5%）・主には若年層が多く、痩せ型の方に多くみられます。遺伝的にインスリンが作り出せない病態となり、インスリンの注射を必要とします。
- ②2 型糖尿病（**全体の 95%**）・主には成人以降が多く、**肥満傾向**の方に多くみられます。生活習慣により、インスリンが不足したり、うまく働かないことで発症します。

このように糖尿病の大部分は生活習慣が関わる2型糖尿病が大部分を占めます。つまり、糖尿病は生活習慣を見直すことにより、多くの場合未然に防ぐことができる病気といえます。

○糖尿病は増加傾向？なぜ？

前述した2018年における糖尿病疑いの方が2000万人というデータより遡ると、1997年時では1370万人となっており、その数は630万人の増加がみられておりました。

なぜ、そのような状況が生まれたのでしょうか？その要因としては

- ・戦後より、食の欧米化（お米→パンの主食化）、脂質の高い食事の増加、食事量の増加
- ・交通インフラが整備されたことによる運動不足

というような食スタイルの変化、及び運動不足が考えられております。

○糖尿病はなぜ予防しなければならない？

糖尿病は普段の生活の中では、それほど支障がある病気ではありません。糖尿病になると生じる症状としては

- ・尿量の増加
- ・喉が渇く
- ・体重の減少
- ・体がだるくなる（疲れやすくなる）

が挙げられますが、自覚症状が伴わないことも多く、その発見には**定期的な健康診断**が不可欠と考えられます。

それ以上に重要なこととして、近年、糖尿病は長きに渡り、血糖が高い状態が続くことにより**細い血管や太い血管を障害する**ことが知られてきており、日常生活に支障をきたしたり、命を落とすような重要な病気を引き起こすことが知られるようになりました。

細い血管

- ・糖尿病性網膜症（糖尿病が失明の原因第一位）
- ・糖尿病性腎症（透析の導入に繋がり、日常生活に大きな支障をきたす）
- ・糖尿病性神経障害（足の切断を余儀なくされるケースあり）

太い血管

- ・脳梗塞
- ・心筋梗塞

このように、細い血管を障害することで、日常生活が不自由になることもありますが、太い血管も障害することで命に関わる病気も起こすことが知られるようになりました。

このことから、早期より、生活習慣を見直していくことが糖尿病の発症予防に大きく関与することがお分かり頂けたことかと思えます。

次に肥満を予防するための食事療法と運動療法についてお伝えします。

○食事療法について

1日あたりの適正なエネルギー量の計算には、下の式が用いられます。

体格（身長・体重）と身体活動量で、1日の食事で摂取する適正なエネルギー量が決まります。

1日の適切なエネルギー量（Kcal）＝目標体重（Kg）【注1】×エネルギー係数【注2】
【注1】

目標体重の目安は年代ごとによって異なり、一定の幅があります。

基本的な目標体重の算定式は、

- ・65歳未満：身長（m）×身長（m）×22
- ・前期高齢者（65歳～74歳）：身長（m）×身長（m）×22～25
- ・後期高齢者（75歳～）：身長（m）×身長（m）×22～25

【注2】

軽い労働（大部分が座位の静的活動）	25～30（kcal/kg 目標体重）
普通の労働（通勤・家事、軽い運動を含む）	30～35（kcal/kg 目標体重）
重い労働（力仕事、活発な運動習慣）	35～（kcal/kg 目標体重）

例) 身長 160 センチメートルで軽い労作が多い人の場合

目標体重：1.6（m）×1.6（m）×22＝56.3（kg）

56.3(kg) × 25～30(Kcal/kg 目標体重) ≒ 1,400～1,700(Kcal)

このような形で1日あたりの適正エネルギー量は計算することができます。

○食事における注意点について

- ・**ゆっくり、よく噛んで食べる**（噛むことで満腹になりやすくなります）
- ・**朝・昼・夕規則正しく食べる**（1食で食べ過ぎない）
- ・バランスよく食べる（炭水化物・脂質・たんぱく質をバランス良く）
- ・食事は腹八分目で
- ・夜遅く、寝る前は食べない
- ・野菜等、**食物繊維を多く含むものは食事の最初に食べる**。（食物繊維を含む食事を最初に摂ることで血糖の上昇を抑えることができる。）

○運動療法について

運動療法は筋力をつけることにより基礎代謝を上げる他、インスリンの効果を上げることが知られております。

又、運動は無酸素運動よりも、**有酸素運動**を行うことが効果的であるとされており

代表的な無酸素運動・・短距離走（ダッシュ）、筋力トレーニング

代表的な有酸素運動・・**ウォーキング**、ジョギング、サイクリング、水泳等

瞬発的な力を使わず、無理なく酸素を取り込みながらゆっくり長時間行う運動と考えて頂ければ良いです。

○どの位行うべきか？

ウォーキングであれば1日あたり、20～60分以上を行うよう努めましょう。週としては150分以上が目安です。食事の後の理想的と言えるでしょう。

以前までは、30分以上歩かないと、脂肪の燃焼が進まないと言われておりましたが、今は30分以上でなくとも細かく区切ってウォーキングを行う形でも問題ないとされております。

日常生活の中で、無理の無い範囲で運動を取り入れることで、脂肪の燃焼、インスリン作用の改善が見られることより、糖尿病の予防に繋げることができます。

県薬 Web 広報はこれからも、県民の皆様のお役に立てる情報を提供してまいります。今後知りたいテーマなどございましたら、『青森県薬剤師会事務局』までご一報くださるようお願い申し上げます。