

DR. YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

11月14日は
世界糖尿病デーです！

現在、世界の糖尿病患者数の増加は深刻化しています。世界保健機関（WHO）は11月14日を「世界糖尿病デー」と制定し、世界各地で糖尿病の予防や治療を喚起する啓発運動を行っています。日本でも、各地で有名な建物をブルーにライトアップし、様々なイベントを開催しています。糖尿病はひとたび発症すると治癒することが難しく、病気で、みなさんもこの機会に、糖尿病について知り、日々の行動を見直してみませんか？

「ベジタブルファースト」で食後血糖値の上昇を緩やかに

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖が増え、血糖値が一定の範囲におさまる働きがありません。糖尿病になるとインスリンが十分に働かず、血糖値が上がるため、血液中に糖があふれた状態になります。糖尿病には大きく分けて1型、2型の2種類があります。2型糖尿病は最も一般的な糖尿病で、食生活などの環境因子や体質によって起こると考えられています。一方1型糖尿病は、膵臓からインスリンがほとんど出なくなる病気です。そのため、治療が必要となります。

「ベジタブルファースト」で食後血糖値の上昇を緩やかに

糖尿病の診断には、血糖値やヘモグロビンA1c値が指標として使われます。血糖値は空腹時に測ることが多いですが、空腹時血糖値が正常でも安心はできません。空腹時血糖値が高くなくても、食後血糖値が跳ね上がる「隠れ糖尿病」の人も少なくないと言われています。「ベジタブルファースト」は最初に野菜を5分かけて食べ、次に肉や魚、食べ始めから10分以上経つたら残りのおかずと一緒に炭水化物を食べるという順番で食事をする方法です。食物繊維には糖分の吸収を遅らせる働きがあるため、血糖値の上昇が緩やかになります。サラダや、野菜が多く入った味噌汁などを取り入れるのが効果的です。

糖尿病による合併症が怖い！

糖尿病には3大合併症といふものがあり、糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害が挙げられます。血糖値が高いまま何年も放置されると、血管が傷つき、将来的に血管をはじめとした臓器が侵されるためです。糖尿病の慢性合併症は、数年から数十年の経過でゆっくり生じてきます。進行するまで症状が出ないこともあり、気が付かないうちに合併症が進むと、命に関わる重い状態となることもあります。合併症を防ぐためには血糖値を目標の値にコントロールし、糖尿病の治療を自分の判断で中断しないことが大切です。まずは糖尿病予防に向けて、普段の生活を見直してみよう。

糖尿病予防のために始めましょう 今日から生活改善！

- 1. 1日3食、規則正しい食生活を**
食事の間隔があきすぎると、太りやすくなります。
- 2. ゆっくりよく噛んで食べる**
早食い、ながら食いは満腹と感じる前に食べ過ぎてしまいます。
- 3. 野菜や肉、魚から先に食べる**
炭水化物を後に食べると血糖値の上昇がゆるやかになります。
- 4. お酒を飲みすぎない**
飲みすぎないように気を付けましょう。
- 5. 外食は定食もので**
定食は「主食」「主菜」「副菜」が揃っているため栄養のバランスが整います。
- 6. 体を動かす**
車に乗らず歩いてみる、エレベーターに乗らず階段を昇る、などを意識しましょう。
- 7. 生活習慣を見直す**
糖尿病を発症するかは遺伝よりも生活習慣にかかっています。年齢を重ねると食後の血糖値が上昇しやすくなります。
- 8. ストレスをためない**
その日のストレスは、その日のうちに解消しましょう。



world diabetes day
14 November



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子

現在、もはや国民病になりつつある糖尿病ですが、40歳以上の4人に1人、2千50万人が糖尿病の疑いあり！と言われてます。その厄介なところは、続発症が重症な割に自覚症状に乏しく、病気としての認識が甘いところにあります。最近ではテレビや新聞でも「血糖値スパイク・インスリンスパイク」の文字をよく見かけるようになってきました。食事で多量の糖質を摂取して食後の血糖値が急上昇すると、膵臓から大量のインスリンが分泌されて一気に血糖値が低下することを言い、動脈硬化の原因になると言われています。糖尿病を予防する上で最も重要な「糖化を防ぐ」ためには、食後の血糖値を急激に上げないこと、食後血糖値を緩やかにすることが大切です。今回は食後血糖値をコントロールするコツについてまとめてみました。