

# 三沢市立三沢病院



## 院内公開講座

# 「気になる病気の話っころ」

～市立病院に来てけじゃ～

「血糖値が気になりだした方へその2  
～糖ってもお得な情報をあなたへ～」

2017. 5. 18

講師：小林 宏美 糖尿病看護認定看護師

### 世界と日本と青森県と糖尿病

糖尿病患者と糖尿病予備軍は世界中でどんどん増え続けています。日本も例外ではなく、糖尿病患者は300万人を超え、男性は6～7人に1人、女性は10人に1人とされています。青森県は人口に対する糖尿病患者の割合が30%と全国で2位であり、糖尿病が関連した死亡率は2年連続で全国1位と、不名誉な結果となっています。その要因は県の調査によると、青森県の糖尿病患者は①病状の進行したケースが多い、②病状が重篤化してから生活改善や情報収集をしている患者が多い、③三大合併症（網膜症、腎症、神経障害）を発症している患者の割合が高い、④治療の中断率が高い、となっています。また、さまざまな機関の調べによると、青森県民はテレビを見る時間が全国1位（約4時間/日）、睡眠時間の長さが全国2位（約8時間2分）、炭酸飲料購入金額・インスタントラーメンの消費額が1位、スナック菓子購入金額が5位、ビール・焼酎消費量6位、喫煙率では男性1位、女性が2位、25歳以上のスポーツ人口比率が全国47位となっています。青森県人はよく寝て、ゴロゴロしながらテレビを見て、お菓子を食べながら、炭酸ジュースを飲むのが大好き。そしてお酒も大好き。ということになり、青森県民の生活は糖尿病発症や糖尿病悪化のリスクが高いと言えます。

## そもそも糖尿病とは？

簡単にいうと、食事から吸収された糖が全身にうまく行き届かなくなり、血管内に糖が多く残っている状態です（血管内のブドウ糖の量が血糖値となります）。最初は無症状ですが、進行すると全身に糖（エネルギー）が行き渡らなくなるため、だるさを感じたり疲れやすくなります。そして、不足しているエネルギーを補うため筋肉や脂肪が使われ、痩せてきます。また、血管内の糖を下げるために尿の量やトイレの回数が増え、のどが渇くようになります。糖尿病は他の病気とも関連が深く、動脈硬化、脂質異常症、高血圧、脳卒中、心筋梗塞、認知症、癌、歯周病などの原因になることがあります。また糖尿病までとはいかなくても、血糖値が高い状態（糖尿病予備軍）が続くと、同様の影響があるため注意が必要です。

## 血糖値と糖尿病発症までの経過

### 血糖値はどれくらいがいい？

血糖値は食事内容や食事からの時間、活動量などにより変動しますが、早朝空腹時で70～110mg/dℓ、食事の後でも140mg/dℓを超えないように調整されています。

### 糖尿病はいくつかの段階を経て発症

最初は、食事の後の血糖値が高くなるが次の食事の前には正常値まで下がっている『食後高血糖』という状態になります。次の段階では、食事の後に高くなった血糖値が次の食事の前でも下がらず血糖値が高いままの『空腹時高血糖』という状態になります。このような段階を経て糖尿病が発症します。食後高血糖の段階では、通常の採血だけでは発見されないことがあります。糖尿病と診断されていない方も、「親族に糖尿病の患者さんがいる方」「血糖値が高め」「糖尿病の気がある」といわれている方は、詳しい検査を受けてみることをお勧めします。

## 血糖値をうまく調節するコツ

入ってくる糖（食事）と使う糖（運動）のバランスが大事です。

### 『食事編』

#### ① 1日3回の食事

1日3回の規則正しい食事が大事です。食事を抜くと次の食事が過食になったり、習慣化すると体が食べたものを蓄えようとする傾向になり、肥満になりやすくなります。

#### ② 3食とも同じくらいの量で

夕食は豪華になりがちですが、夕食後は他の時間帯に比べ活動量が少なく、消費する糖が少なくなるため、結果的にカロリーオーバーになりがちです。

#### ③ ゆっくり食べる

早食いは満腹を感じるまでの時間差から過食になりがちです。家族で会話をしながらゆっくり食べて家族団欒を。

#### ④野菜から食べる

野菜は食物繊維が多く含まれています。食物繊維は糖の吸収を穏やかにし、血糖値の上がり方も緩やかにしてくれます。

ちょうどいい量の糖質をとりましょう

---

1日に必要な糖質は250～350g（体格や活動量で異なります）といわれています。茶碗1杯（160g）のご飯には糖質が約60g含まれています。1日に食べる量を調節してみましょう。カップ麺&おにぎり、うどん・そば&ご飯といった麺類とごはんの主食同士の組み合わせは、糖質が多くなります。またトンカツなどの揚げ物や餃子などは、衣や皮に糖質が多く含まれています。食べる量に注意しましょう。最近話題となっている糖質制限。糖質を制限することで体重が落ちることもありますが、糖質が少なすぎると、エネルギー不足から疲れやすくなります。また脳がエネルギー不足になり、ボーっとすることが多くなったり、脳の働きが鈍くなったりします。適度な量の糖質を摂りましょう。

落とし穴に注意！

---

元気をつけたいときや疲れをとりたいときに飲む栄養ドリンク。栄養ドリンクは元気が出て、疲れがとれるように感じますが、糖が多く含まれているものがあります。また無糖、糖質オフなどの飲料にも糖が入っている場合があるので、飲み過ぎに注意しましょう。

### 『運動編』

運動は副作用のない最高の治療方法

---

運動は①体を動かすことで糖が消費され血糖値が下がる、②肥満の改善や筋肉量の増加により糖の吸収が改善する、③高血圧・脂質異常症の改善、④体力低下や骨粗鬆症の予防、⑤心肺機能がよくなるなど、血糖値の改善以外にも多くのことが期待できます。

まずは体を動かしてみましょう！

---

運動＝スポーツと捉えている方も多く、「運動は苦手なので・・・」と消極的な方もいらっしゃいます。この場合の運動とは、スポーツのように激しく体を動かすことではなく、体を動かす習慣をやることです。運動による糖吸収の改善効果は3日続くと言われており、運動不足の人ほど効果が高いそうです。まずは3日に1回、15～20分ほど、仕事や家事以外に散歩などで体を動かしてみましょう。体を動かす習慣ができれば、普段歩く速さより、少し速く歩くぐらいの感覚で歩く『ウォーキング』に切り替えてみてください。

ウォーキングのポイント

---

- ①自分の体に合った、靴や服装を準備しましょう。
- ②食後1時間頃から血糖値が上がりはじめます。食後1時間あたりから始めると効果的です。

- ③目標は1週間で150分。最初は10分程度の短時間から始め、慣れてきたら増やしてみてください。
- ④いつもより少し早足で、息が切れない、軽く汗をかく程度のペースで。
- ⑤背筋を伸ばして、胸を張って、腕も大きく振りましょう。腕を振ることで上半身の運動にもなり、効果が高まります。
- ⑥ウォーキング20分で自分の体重分のカロリーを消費すると言われています。
- ⑦注意点：病気で通院中の方は医師に相談してから行い、無理をしないことを心がけましょう。

## 最後に・・・

食事や運動についていくつか述べさせていただきましたが、これらを毎日続けることは大変なことです。長続きさせるためには、①気負わずに軽い気持ちで、②やってみたいことを口に出し、③できそうなことから始め、④仲間と励ましあっていくことがポイントです。毎日続けることが理想的ですが、時にはお腹いっぱい食べたり、ゴロゴロしたい日もありますよね。サボりたいときにはサボり、食事を調節したり、運動をすることが苦痛と感じないように実行してください。ご自身の生活習慣を大切にしながら、楽しみをなくさないように、無理なく、長く続けられる方法を見つけ、健康で楽しい生活を送っていただければ幸いです。