



高血糖があなたの血管を傷つける

万病のもと! 糖尿病対策を徹底解説



糖尿病とは 血液の中で糖が増えた状態が続く病気です。

血糖は身体の大事なエネルギーです。しかし、**食べ過ぎや運動不足**で血液中に糖が多い状態が続き、さらに、インスリンがうまく働かなくなると、血管に負担がかかり、やがて合併症を引き起こします。

代表的な3つのタイプ

1 型糖尿病

免疫の働きで、すい臓細胞を破壊してしまい、インスリンが分泌されなくなることが原因。(若年層に多く、インスリン注射が不可欠)

2 型糖尿病

患者全体の **約90%**。
食べ過ぎや運動不足などの生活習慣の乱れが原因

妊娠糖尿病

妊婦の7~9%に発症。原因は不明。出産後に血糖値が正常に戻っても、中高年になって糖尿病を発症しやすくなる

★糖尿病の診断基準★

- | | | | |
|-------------|-------------|--------|-------------|
| ①空腹時血糖値 | 126mg/dl 以上 | ②随時血糖値 | 200mg/dl 以上 |
| ③糖負荷試験の2時間値 | 200mg/dl 以上 | ④HbA1c | 6.5%以上 |
- *①, ②, ③のいずれかと, ④が確認されれば糖尿病と診断される。

糖尿病「患者」もしくは「予備群」は、日本人の4人に1人!

(2016年国民健康・栄養調査より)

このまま高血糖を放置しておく...

合併症は、自覚症状がないまま進むのが怖い!

話題の 血糖値スパイクとは?

食後の血糖値が急上昇し、その後、急降下すること。激しく血糖値が変動すると、**2型糖尿病のリスクが高まり、動脈硬化も進行します!**

血管を傷つけ合併症を引き起こす!



細い血管が傷つくと

糖尿病の3大合併症

太い血管が傷つくと

し

神経の症状
手足のしびれ
こむら返り

め

目の症状
網膜症→失明

じ

腎臓の症状
腎症→透析

え

壊疽
足が腐る

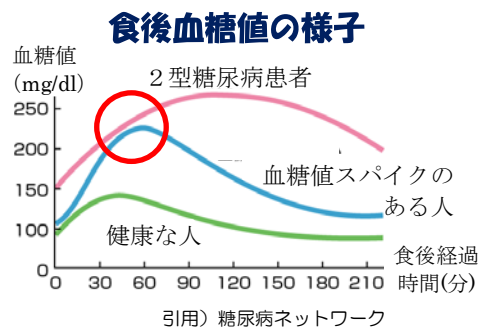
の

脳卒中

き

虚血性心疾患
狭心症, 心筋梗塞

高血糖は、認知症のリスクも2倍高めます。



血糖コントロールの秘訣をお伝えします★



★ 血糖コントロールのための食事のポイント ★

基本的に…

《食べてはいけないもの》はない!!

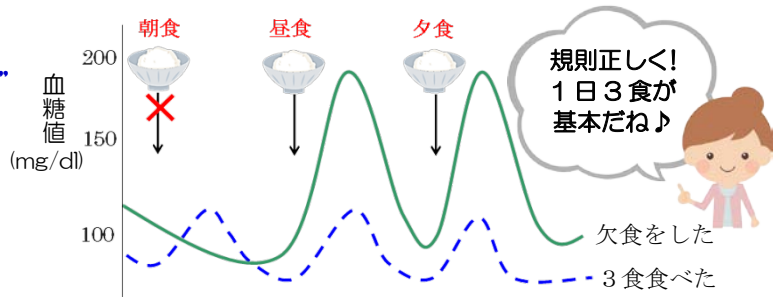
“食べ方”と“腹八分”を意識することが大きなポイントです

ポイント1

極端な空腹・食べ過ぎを防ぐ

“食事のリズムの乱れ”
= “血糖値の変動リズムの乱れ”

食事と食事の間隔は、5～6時間が理想的♪
間隔が空きすぎて極端な空腹状態になると、
つい食べ過ぎ、血糖値の急上昇につながります。



ポイント2

血糖コントロールの必殺技☆腹八分☆

「腹八分」とは、あと一口食べたいな～という時に、箸をおけること♪
この状態を作る，“食べ方のコツ”を2つご紹介します。

コツ① ゆっくりよく噛んで

☆血糖コントロールの王道☆

脳に「満腹だ」という信号が伝わるのに、
15～20分ほどかかるといわれています。
その対策として，《食べる順番》も大きな
コツです。

《食べる順番》① 野菜類

血糖値とは?

“血糖の値” = 血液の糖分の濃さ

まず一～二口目は野菜
から♪次に、主菜⇒主食
と交互に、**三角食べ**を
心がけて。

③ 主食
(糖質)

② 主菜
(たんぱく源)

コツ② 夕食の時間に要注意

知ってる? 最も太りにくい時間帯は
午後2～4時

最も太りやすい時間帯は
午後10～深夜2時

夜遅く食べるとこんなデメリットが



- 食べたエネルギーを消費しきれない
- **BMAL1** (脂肪を溜め込む遺伝子) が活発になり、**脂肪が溜まりやすくなる**
- インスリンの分泌が低下し、血糖値が上がりやすくなる
- 消化不良で、翌朝の食欲がなくなる

夕食は早めに! 遅い場合は軽めに食べよう♡

ポイント3

“バランス”が整う「定食の型」を目指して♪

血糖値を上げないために「エネルギー量」と「バランス」も整えられた、

「定食の型」がおすすめ!

腹八分を目指す「適量」にも
つながります♪

まずは“副菜を1品増やす”から始めて
みませんか?

※詳しい適量を知りたい方は、「食品交換表」を参考に…

主菜
肉・魚・卵・大豆製品など

副菜
野菜類 (海藻・きのこ・こんにゃくを含む)
一日350g以上を目標に

主食
ご飯・パン・めん類など



★ 血糖コントロールのための運動のポイント ★

血糖コントロールのために、運動が必要な理由

- ①運動すると、インスリンを使わずに、筋肉に糖を取り込んで消費することができる
- ②運動を継続することで、インスリンが効きやすい体質になる

効果的な運動

種類	<有酸素運動> ウォーキング・自転車 水中運動・踏み台昇降 など	<筋力トレーニング> 自重筋トレ（スクワットなど） ダンベル・マシントレーニング など
効果	筋肉への血流が増えることで、糖が細胞の中に取り込まれ、血糖値が下がる	筋肉が増えることで、糖を取り込む量がアップ！血糖値が下がりやすくなる
頻度・時間	できるだけ毎日、少なくとも週3日 1週間あたり150分以上を目標に！	1セット10回程度を、1日2～3セット 週2～3回を目標に！
	運動でインスリンが効きやすいのは、2～3日！ 週に3日の運動であれば、連続せず、2日に1回が効果的♪	

Let's
チャレンジ!!

<筋トレ> スクワット



★安全のためにイスの前で行いましょう

★ゆっくりと呼吸するペースで行いましょう

・足を腰幅に開き、背筋を伸ばして立つ

・つま先は踵から30度くらい外側を開く

・イスに腰掛けるようにお尻をゆっくり下ろす

・膝は曲がっても90度を超えないように

《運動の注意点》

- ①運動を開始する際には、事前に主治医に相談しましょう。
- ②インスリン注射や糖尿病治療薬を内服している人は、低血糖に要注意。ブドウ糖などを携帯して、運動しましょう。

★運動は、長く続けることが大切。
無理せず楽しみながら取り組もう！

その他の運動のポイントについては、これまでの「そうしんまる」を見てね♪

★ウォーキング：Vol.18 ★筋トレ：Vol.14・26



お得情報♪



1 運動のタイミング



血糖値がピークを迎える「**食後30分～1時間頃**」に行うのが理想的♪

インスリン注射や糖尿病治療薬を内服している人は、起床後や食前の運動は低血糖になる危険があるので注意しましょう。

2 運動強度

会話をしながらできる程度の「**にこにこペース**」を目標に♪
感覚でいうと「楽～ややきつい」くらい。
きつすぎると、血糖値を上げるホルモンが出てしまうので要注意！

3 日常生活での工夫

運動の時間がない人は、「駐車場は遠くに」「階段を使う」「外に出る」など「**こまめに動く**」ことを心がけましょう。歩数を意識するために、歩数計を使うのもオススメ♪



活動的な人

家でゴロゴロイスに座りがちな人

糖尿病
リスク



こちらは、
糖尿病リスクが**2倍**高い！

★ 血糖コントロールのための生活習慣のポイント ★



体重コントロール

肥満は、血糖値や血圧・脂質の値を上昇させ、生活習慣病や合併症のリスクを高めてしまいます！！**内臓脂肪を3kg 減少**できると、糖尿病などの改善につながります。減量のペースは、リバウンド予防のためにも、月1kg 減がオススメです♪

朝と晩の2回体重を計って記録することがオススメ★



当センターHPにて体重記録表のダウンロードができます★



禁煙

喫煙は、インスリンの効きを悪くするため、喫煙者は非喫煙者に比べて、**糖尿病の発症が1.5~2倍多い**ことが分かっています。糖尿病の方が喫煙すると動脈硬化が進み、心臓血管死のリスクも高めて危険です！！

禁煙するとその危険性は低下します。



詳しくは、ぞうしんまる Vol.24・29を見てね★



睡眠

睡眠不足が続くと、糖尿病だけでなく、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病になりやすいことが分かっています。

不眠を解消するための3か条

- 1 **朝は太陽の光で「体内時計」を整えよう！**
毎朝、決まった時刻に起きて、カーテンを開けるなどして朝日を浴びましょう。
- 2 **日中は活動的に☆**
日中は頭を働かせたり、体を動かしたり活動的に！生活にメリハリをつけるといいですよ♪
- 3 **寝る前にリラックスする「移行期」が必要**
入浴は38~41℃が適温。
寝付けないう場合は、いったん寝床を離れて、自分の好きなことをして過ごしてみても？



適切な睡眠時間 6~8時間

睡眠時間が5時間未満の人

肥満 **1.36**倍
高血糖 **1.27**倍

6時間未満、8時間以上の人

高血圧 **4.9**倍

のリスクがあがります

毎年、健康診断を受けていますか？
健診は、隠れた異常を早期発見できる良い機会です。このタイミングに是非♪

編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間：平日（火~土）9:00~21:00

日・休日 9:00~19:00

休館日：毎週月曜日（休日の場合はその次の平日）

年末年始（12月29日~1月3日）

