



大阪府医師会発

けんこう情報



糖尿病

約6人に1人が糖尿病かその予備軍。適正な食事と運動で、糖尿病を予防しましょう。

日本人の成人の約6人に1人が糖尿病か、その予備軍といわれています。いまや国民病ともいえる糖尿病。食事に気をつけ、運動を心がけて予防に努めましょう。

●糖尿病とは？

糖尿病は血糖を下げるインスリンというホルモンの作用の低下により、血糖値が高くなることで起こる病気です。健康な人の場合、血糖値が高くなるとインスリンが分泌されて、血糖値は下がり始めますが、糖尿病の人の場合、インスリンの分泌量が少なかったり、インスリンがうまく機能しなかったりするために、血糖値がなかなか下がりません。



●糖尿病はなぜ怖い？

血糖値が高い状態が続くと、気づかないうちに全身の血管が障害され、さまざまな合併症が起こります。合併症には心筋梗塞や脳卒中の原因となる「動脈硬化」、失明に至ることもある「網膜症」、腎不全を引き起こす「腎症」、足先などの痺

れ、麻痺、壊疽が起こることもある「神経障害」など、重篤なものが多くあります。最近はがんや認知症のリスクとなることも分かってきました。

●糖尿病の予防、注意点は？

●糖尿病の予防、治療は、食事と運動が基本です。適正なエネルギー（カロリー）摂取、バランスのとれた食事、適度な運動を心がけましょう。



●間食は食後に下がりかけた血糖値を再び上げることとなります。特に果物に含まれる果糖は吸収が早く、急激に血糖値を上げるので、食べる量に注意しましょう。

●血糖値は食後1～2時間以内にもっとも高くなります。このときにウォーキングなどの全身運動をすると、血液中のブドウ糖がエネルギー源として消費されるため、効果的です。



糖尿病の初期は自覚症状がありません。そのため治療がおろそかになり、重篤な合併症を起こす人が多くいます。糖尿病など生活習慣病に焦点を当てた特定健診や健康診断等も利用し、血糖値が高い場合には、かかりつけ医に相談して治療するようにしましょう。