

糖尿病予防のポイント

糖尿病とは、血糖値が高くなる病気（血液中のブドウ糖の濃度が高い状態）です。糖尿病には、1型と2型があります。ほとんどは2型糖尿病になります。2型糖尿病は、自覚症状がほとんどなく、定期的な検査が必要です。

1型糖尿病…すい臓のインスリンを作り出すβ細胞が壊れてしまい、インスリン分泌がほぼゼロになってしまうタイプ

2型糖尿病…インスリン分泌が低下しているがゼロではなく、いくらかは分泌されているタイプ

糖尿病予防のポイント

糖尿病を予防するためには、肥満を防ぐことが最も重要です。

まずは、肥満かどうか、BMI（ボディ・マス・インデックス）を計算してみましょう。

$$\text{体重} \square \text{kg} \div \text{身長} \square \text{m} \div \text{身長} \square \text{m} = \text{BMI} \square$$

【BMIの基準】

18.5未満	18.5以上25未満	25以上	30以上
痩せている	標準	肥満	高度肥満

※統計的にBMIが22のとき、最も病気にかかりにくいとされています。

◎規則正しい時間に、ゆっくりと食べましょう！



食物繊維の多い野菜や海草類、キノコ類などを中心に、決まった時間によく噛んで、ゆっくり時間をかけて食事をしましょう。

脂っこいものや甘いものは、取り過ぎないように注意し、バランスの良い食事を心がけましょう。

◎適度な運動を心がけましょう！

運動で、筋肉量を増やし、基礎代謝をアップさせましょう。基礎代謝が上がることで、消費カロリーが増え、肥満予防に繋がります。

急激な運動や体がキツイと感じるような運動ではなく、長く続けることが大切です。普段より少し早く歩く、エレベータを使わずに階段を利用する、テレビを見ながらストレッチをするなど、日常生活の中に取り入れ、毎日無理なく続けましょう。



◎ストレスをためないように心がけましょう！

◎十分な睡眠をとりましょう！

血糖値の基準値

指標	正常型	正常高値	境界型	糖尿病
空腹時血糖値	80～100未満	100～110未満	110～126未満	126以上
食後2時間血糖値	80～140未満	140～180未満	140～200未満	200以上

糖尿病の主な原因



食べ過ぎ

血糖値は、主に食事をする事で上がります。食事の量が多いほど血糖値が高くなります。



肥満

太っているとインスリンの感受性が低下するので、血糖値が上がります。



飲み過ぎ

アルコールは血糖値を上げやすく、インスリンの働きや分泌が阻害されます。また、糖質の多いソフトドリンクの飲み過ぎにも注意が必要です。



運動不足

運動不足は、筋肉が痩せてしまい、基礎代謝が減少してしまいます。基礎代謝の減少は、太る原因に…。



ストレス

ストレスを感じるとインスリンの分泌や感受性が低下し、血糖値が上がります。