

おっしょい！！健康情報

(2026 年 1 月)

糖尿病②『糖尿病について』

新年明けましておめでとうございます。今年も協会けんぽご加入の皆様にとってよい一年でありますよう、健康に役に立つ情報をお届けしていきます。

今回は、前回に引き続き「糖尿病について」です。

昨年の大ヒット映画「国宝」を観て、糖尿病で亡くなったり、足を切断したりというシーンに衝撃を受けた、保健師『ポンタ』です。

前は、【糖尿病とは】【インスリンのはたらき】【糖尿病の分類】【糖尿病の合併症とは】についてお伝えしました。

今回は、「予防」と「重症化予防」についてお話しします。

【糖尿病の予防】

糖尿病の予防に、非常に重要なのが、「生活習慣」です。糖尿病を予防するための5つのポイントについて解説します。(ここでは、2型糖尿病についてお伝えします。1型糖尿病が生活習慣と関係なく発症することや、2型糖尿病の発症に、体質など生活習慣以外の要因が関与していることにも留意が必要です。)

1、 バランスの取れた食事

糖質や脂質の取りすぎは糖尿病のリスクを高めますので、糖質や脂肪分の多い食品を控えめにしましょう。一方、食物繊維は急激な血糖値の上昇を抑える働きがあります。野菜、海藻、きのこなどには食物繊維が多く含まれますので、積極的に取り入れましょう。また、間食は、食物繊維やたんぱく質が豊富なもの、低エネルギーなものなどを選ぶことが大切です。

2、 適度な運動

週に150分以上の有酸素運動を目標に、少なくとも週3日、できれば毎日行いましょう。筋トレも取り入れると効果的です。階段を使う、歩く距離を増やす、いつもより早歩きする、歯みがきをしながらかかとの上げ下ろしをするなど、日常生活のなかで身体を動かす機会を増やすこともいいですね。

3、 体重管理

肥満は糖尿病の発症リスクの一つです。特に、「内臓脂肪型肥満」は、インスリンの働きを妨げます。腹囲が男性 85 cm、女性 90 cm以上、またはBMI 25 以上の人は減量が必要です。健診を受けた後に、「特定保健指導」の案内があった人は、ぜひ利用して、減量にチャレンジしましょう。

4、 禁煙

喫煙は、インスリンの働きを妨げたり、交感神経を刺激して血糖を上昇させるため、糖尿病リスクを増加させます。タバコを吸っている人は、ぜひ禁煙しましょう。

5、 健診結果を確認する

健康診断は、血糖値の異常を見つける一番身近な方法です。定期的に健診を受けて、結果を必ず確認しましょう。健診の結果、医療機関の受診が必要と判断されたら、医師の診察を受けましょう。

【重症化予防のために】

糖尿病の合併症が重症化した場合・・・

- ・糖尿病性網膜症→網膜の細い血管が傷ついて切れやすくなり、失明する危険もある。

- ・糖尿病性腎症→腎臓の血管が目詰まりをおこし、尿がつかれなくなる。

- ・糖尿病性神経障害→全身の自律神経症状。特に足の感覚が鈍くなると、ちょっとした傷から壊死し、足を切断することもある。

また、大きな血管が障害されると、脳卒中や心筋梗塞、狭心症など、深刻な病気を招く危険性もあります。

糖尿病を発症した場合、良好な血糖コントロールを維持して合併症の発症・重症化を予防することが大切です。

担当医や専門医と相談しながら、最適な治療計画（食事療法・運動療法・薬物療法）を立て、治療を継続し、定期的に、眼底や腎臓、歯周病など、合併症に関する検査を受けましょう。

【参考・引用文献】

- ・厚生労働省 広報誌「厚生労働」2024 年 11 月号
- ・全国健康保険協会「血糖値が気になる方へ」