



2022年  
11月号

協会けんぽ広島支部の『健幸コラム』

## 今すぐできる! 「糖尿病予防」

糖尿病はその疑いの人も含めると、日本人の5~6人に1人いると言われる病気で、人ごととは言えない状況です。あなたの体に、糖尿病の心配はありませんか?

### ■ 糖尿病はどんな病気?

すい臓から出るインスリンが少なくなったり、うまく働かなくなったりした結果、血液中の糖が異常に多くなる病気です。

### ■ 糖尿病の怖いところ

初期には自覚症状はありませんが、動脈硬化が進んでいきます。

糖尿病が進行すると、三大合併症

- ・糖尿病神経障害 (足の切断が必要になることもある)
  - ・糖尿病網膜症 (失明することもある)
  - ・糖尿病腎症 (透析が必要になることもある)
- になる恐れがある怖い病気です。

### ■ 覚えておきたい数字

**BMI(体重kg÷身長m÷身長m) ≥ 25**

日本人では、BMI(体格指数)が25を超えると糖尿病になる人が増えてきます。

そして、「**20歳の時より10kg以上体重が増えた方**」は、糖尿病になりやすい心配が出てきたという危険信号です。

また、健診結果で、「**空腹時血糖 126mg/dl以上**」または「**HbA1c 6.5%以上**」は糖尿病になっている心配があります。健診結果を持参の上、内科を受診しましょう。



協会けんぽ広島支部の『健幸コラム』  
バックナンバーはこちらから



### ■ 生活習慣の見直しからできる糖尿病予防!

#### ① 食べ過ぎていませんか?

3食を規則正しく食べて、空腹時間を作りにくくしましょう。

また、1回の食事は、定食スタイルがお勧めです。量は腹八分を心がけましょう。

#### ② しっかり体を動かしていますか?

「1週間に合計150分のウォーキングができています」がベストです。

短い時間の積み重ねでも効果は同じです。アフターランチウォーキングをはじめ、1日の中でコツコツ歩きましょう。

#### ③ 体重が増えてきていませんか?

健診結果に「肥満」とある方は、減量にチャレンジしましょう。「どのように減量しようか?」という方、保健師または管理栄養士がお勧め先にアドバイス訪問しますので、ぜひご連絡ください。

このコラムはわたしが担当しました!

鎌田 いづみ 保健師

のんびり田舎モード & 広島弁が特徴的。  
お会いする方のお話を、丁寧に聞くことを心がけています。