

世界糖尿病デー

11月14日は、世界糖尿病デーです。国際糖尿病連合（IDF）とIDFに加盟する組織が中心となり、世界のさまざまな場所でイベントが開催されます。日本でも、日本糖尿病学会と日本糖尿病協会の「世界糖尿病デー実行委員会」が中心となり、全国各地で関連イベントやブルーライトアップが開催されます。ブルーライトアップは、世界糖尿病デーのシンボルである「ブルーサークル」の認知を高め、糖尿病への対策が世界的に求められていることを訴えるのが目的です。皆さんもどこかで見かけるかもしれませんね★今月は「糖尿病」について取り上げます。



糖代謝異常の基準

糖尿病が強く疑われる人や可能性を否定できない「予備群」が合わせて27.1%と推計され、国民の4人に1人以上が糖尿病かその予備群であることが、厚生労働省の「2011年国民健康・栄養調査報告」であきらかになりました。

○空腹時血糖 126mg/dl以上（メタボ判定：110mg/dl、特定保健指導：100mg/dl）

○HbA1c 6.5%以上（特定保健指導：5.6%以上）※

※HbA1c（ヘモグロビンエイワンシー）は昨年の4月より日本の基準（JDS）から世界基準（NGSP）に統一されています。HbA1cは過去1～2か月間の血糖値の平均を反映するものです。

糖尿病の診断には、慢性高血糖の確認が不可欠です。1回の結果で上記の値でも糖尿病と診断はされません。

糖尿病の恐ろしい原因は合併症

糖尿病には、三大合併症「シ・メ・ジ」があります。

①（シ）糖尿病性神経障害

合併症の中で最も早く出てくるのがこれです。中心となる手足の末梢神経障害の症状の出かたはさまざまで、手足のしびれ、けがややけどの痛み気づかないなどです。その他筋肉の萎縮、筋力の低下や胃腸の不調、立ちくらみ、発汗異常など、さまざまな自律神経障害の症状も現れます。

②（メ）糖尿病性網膜症

目の底にある網膜という部分の血管が悪くなり、視力が弱まります。中には失明する場合も。また、白内障になる人も多いといわれています。

③（ジ）糖尿病性腎症

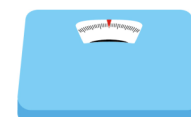
おしっこを作る腎臓の糸球体という部分の毛細血管が悪くなり、だんだんにおしっこが作れなくなります。すると人工透析という機械で血液の不要な成分をろ過して、機械でおしっこを作らなければなりません。週に2～3回、病院などで透析を受けるようになるので、日常生活に大きな影響を及ぼします。現在、人工透析になる原因の1位がこの糖尿病腎症です。



糖尿病にならないためには？

① 適正体重を守ろう

自分の適正体重を知っていますか？健診結果には「標準体重」と記載しています。まずはチェックして、体重管理を始めましょう



② 規則正しい食生活

できるだけ毎日決まった時間に食事するよう心がけましょう！朝食を抜いたり、夕食過食にならないよう食事量も均等にしましょう。食事バランスは、野菜を積極的に摂り、脂っこいもの・甘いものを控え、20分くらいを目安に食事しましょう。

またアルコールも適量（1日1合程度）を守りましょう。



③ 運動習慣を作ろう

運動は血糖値を下げるホルモン「インスリン」の作用が改善してくれます。運動は、血糖値が高くなる食後1～2時間後に行くと効果的だといわれています。まずは+10分から早歩きを始めてみませんか？