

糖尿病について正しく理解してもらうため、
国連は、毎年11月14日を「世界糖尿病デー」と定めています。
皆さんもこれを機に、糖尿病や自分の身体について考えてみませんか？

11月12日(日)~11月18日(土) 全国糖尿病週間
11月14日(火) 世界糖尿病デー

01 糖尿病について知ろう

※参考:国立国際医療研究センター糖尿病情報センターホームページ、公益社団法人日本糖尿病協会「糖尿病ってどんな病気?」

▶糖尿病ってどんな病気?

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖(血糖)が増えてしまう病気。

インスリンとは、膵臓から出るホルモンで、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。



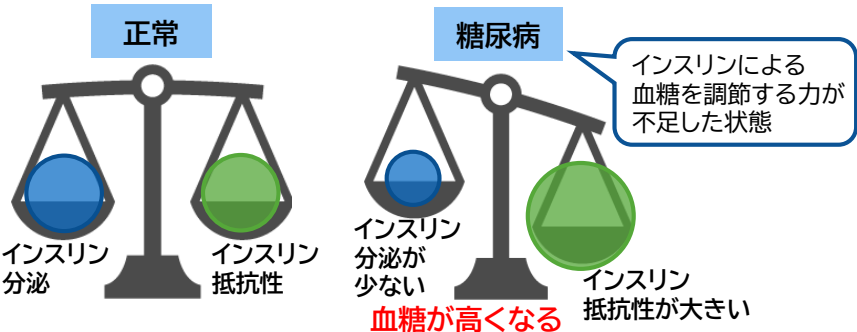
▶インスリンの働き

インスリン分泌が少ないと…

インスリンが足りないと、糖が上手く細胞に取り込まれず、糖が血液中にあふれてしまいます。

インスリン抵抗性が大きいと…

インスリン量が十分でも効果を発揮できていない状態になります。運動不足や食べ過ぎで肥満になると、インスリンが働きにくくなります。



▶高血糖が続くと…?

血糖値が何年間も高いまま放置すると、血管が傷つき、心臓病や失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気につながります。糖尿病になる原因として、**かかりやすい体質と生活習慣(肥満、過食、高脂肪食、運動不足、ストレス、喫煙など)**が関係しています。

健康診断の結果や自身の生活習慣について、改めて見直してみましょう。

02 食生活を見直そう!

健やかな毎日のために「主食・主菜・副菜がそろった食事」をとることが勧められています。しかし、岐阜県民の「主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上摂っている人の割合」は約7割(岐阜県民健康意識調査)で、目標値の8割には届いていません。

食生活を見直すことは、健やかな毎日のためにとても大切です。

▶体重測定からはじめませんか?

体重の増減は、エネルギー摂取量と消費量のバランスの目安です。

毎日測定することで、体重の変化だけでなく、自身の生活が見えてきます。



体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

**肥満? 痩せ型?
ちょうど良い?
計算してみよう!**

年齢	目標とするBMI(kg/m ²)
18歳~49歳	18.5~24.9
50歳~64歳	20.0~24.9
65歳~74歳	21.5~24.9
75歳以上	21.5~24.9

体格指数(BMI)をチェックしてみましょう。

BMI(Body Mass Index):
肥満度を表す指標で、国際的に用いられています。体重と身長を使って、簡単に計算できます。

資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年度版)」

▶栄養バランスを整えよう

コンビニ等では、つい好きなものを選んでしまいがち。主食・主菜・副菜を意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。



▶パッケージの栄養成分表示を活用しよう

活用 A弁当とB弁当で迷った場合

A弁当



栄養成分表示
1食(420g)当たり

エネルギー	829kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	32.2g
炭水化物	114.5g
食塩相当量	2.9g

B弁当



栄養成分表示
1食(390g)当たり

エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.1g

健康診断結果で、「脂質の多い食事を控えましょう」と言われたからB弁当にしよう。



03 からだを動かそう！

からだを動かして筋肉内での糖代謝を促されることによって血糖値が下がり、糖尿病の予防に繋がります。

日常生活での歩行や階段の登り降りだけではなく、お風呂掃除や洗濯、洗車なども立派な運動です。

身体活動の強さを表す単位は「メッツ」といい、右の表は様々な生活活動の運動強度をまとめたものです。表を見ると、「普通歩行」と「台所の手伝い」が同じ運動強度であると分かりやすいです。

年齢や血糖値、血圧などの健診結果によって、推奨される身体活動が設定されており、適切な運動を継続することで、生活習慣病のリスクを減らすことができます。

※参考: LOHAS LIFE PROJECT2023 Vol.42

運動強度 (メッツ)	生活活動		運動
	歩く	日常生活	
10.0			水泳(クロール、69m/分)
9.0			ランニング(139m/分)
8.8			階段を速く上る
8.0			重い荷物を運ぶ
7.0			サイクリング(約20km/分)
6.0			ジョギング、サッカー、スキー
5.8	スコップで雪かきをする	ゆっくりとしたジョギング、ウェイトトレーニング、バスケットボール	
5.0	子供と遊ぶ(活発に歩く・走る)	動物と遊ぶ(活発に歩く・走る)	野球、ソフトボール、バレー
4.5	かなり速歩(平地、107m/分で歩く)	耕作、家の修繕	水中歩行、ラジオ体操第2
4.0	普通歩行(平地、78~85m/分)	自転車に乗る(16km/時未満) 階段をゆっくり上る	卓球、ラジオ体操第1
3.5	歩行(平地、78~85m/分)	楽に自転車に乗る(8.9km/時) 階段を下りる 軽い荷物運び、モップかけ 風呂掃除、草むしり	自転車エルゴメーター(30~50ワット)、体操(自宅)
3.0	普通歩行(平地、67m/分)	台所の手伝い	ボウリング、バレーボール、社交ダンス
2.8	ゆったりした歩行(平地、53m/分)		座って行うラジオ体操
2.5	普通歩行(平地、67m/分)	植物への水やり	ストレッチング
2.0	ゆったりした歩行(53m/分未満)	料理や食材の準備(立位、座位) 洗濯、洗車	
1.8	歩行(平地、78~85m/分)	立位(会話、電話、読書) 血洗い	

04 糖尿病の正しい理解を

糖尿病の予防に対する正しい理解を広げるため、国内では、世界糖尿病デーである11月14日を含む1週間を「全国糖尿病習慣(今年は12日~18日)」として、さまざまな啓発活動が行われます。

糖尿病のシンボルカラーであるブルーを使った、ブルーライトアップも啓発活動の一環です。

シンボルカラーのブルーで、岐阜県庁もライトアップされます。機会がある方はぜひ見てみてね。



正しい知識を知り、社会全体で考えよう

岐阜大学医学部附属病院副院長
岐阜県糖尿病対策推進協議会副会長

矢部 大介 氏



「糖尿病」のイメージは「早死にする」、「食べ過ぎ」、「運動不足」などを挙げる人も多いですが、こうしたイメージは必ずしも正しくありません。

適切な治療を継続すれば、平均寿命は「糖尿病」のない人と変わらないという報告もあります。また、糖尿病の9割以上を占める「2型糖尿病」は、食べ過ぎや運動不足など急激な生活習慣が原因と誤解されがちですが、2型糖尿病になりやすい体質のため健康的な食事や運動を実践していても発症することがしばしばあります。

しかし、家族や友人、同僚から「糖尿病」を非難されると思いこみ、病気のことを隠し続け、適切な治療を受けられず、透析導入や失明にいたる人もいます。

健診で「糖尿病」を指摘されたら一病息災(1つくらい持病があるほうが、かえって健康に気を付け、長生きできるということ)と受け止めて、あなたにあった適切な治療を続けましょう。

「糖尿病」のもつイメージを刷新すべく日本糖尿病学会と日本糖尿病協会は、世界的に広く使われる「ダイアベティス」を「糖尿病」の新たな呼称案として提案。尿という言葉がネガティブなイメージを与える点に加え、「尿に糖が出る」ことは病気の本質ではありません。糖尿病についての正しい知識を知り、社会全体で偏見を解消していくことが大切です。

血糖・血圧・脂質に関する状況	身体活動 (=生活活動+運動)		運動	体力 (うち全身持久力)
	世代共通の方向性			
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分(=10メッツ・時/週)	—	—
	18~64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を(歩行又はそれと同等以上)毎日60分(=23メッツ・時/週)	3メッツ以上の強度の運動を(息が弾み汗をかく程度)毎日60分(=4メッツ・時/週)	性・年代別に示した強度での運動を約3分継続可
	18歳未満	—	—	—
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者	医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環として運動指導を積極的に行う。			
リスク重複者又は受診推奨者	生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する。			

出典: 健康づくりのための身体活動基準2013

ぎふ健康推進室エクス(旧ツイッター)
@kenko_gifu

清流の国ぎふ 健康・スポーツポイント事業
kenko_sports_gifu

ぎふスポ Gifu Sports
ホームページはこちら
YouTubeはこちら

岐阜県健康・スポーツポイント 検索

野菜たっぷりのレシピは、県の野菜ファーストインスタグラムなどでも紹介中。