

糖尿病ってどんな病気？ 今日からできる予防と付き合い方

大分大学 内分泌代謝内科・膠原病内科・腎臓内科学講座

宮本 昇太郎

質問タイム

糖尿病って治る病気？

近所の〇〇さんが糖尿病
完治したって聞いたけど。。

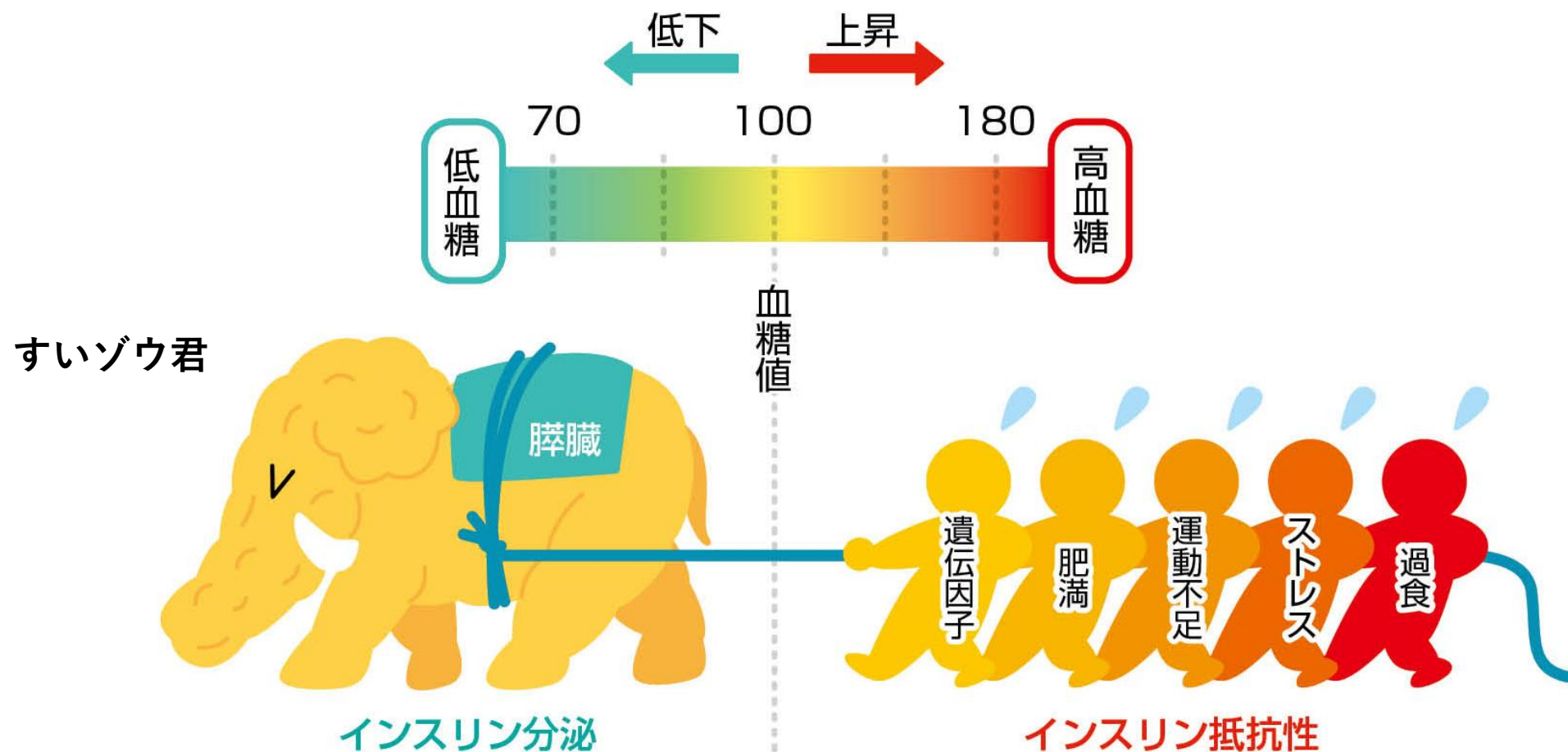


今日の目標

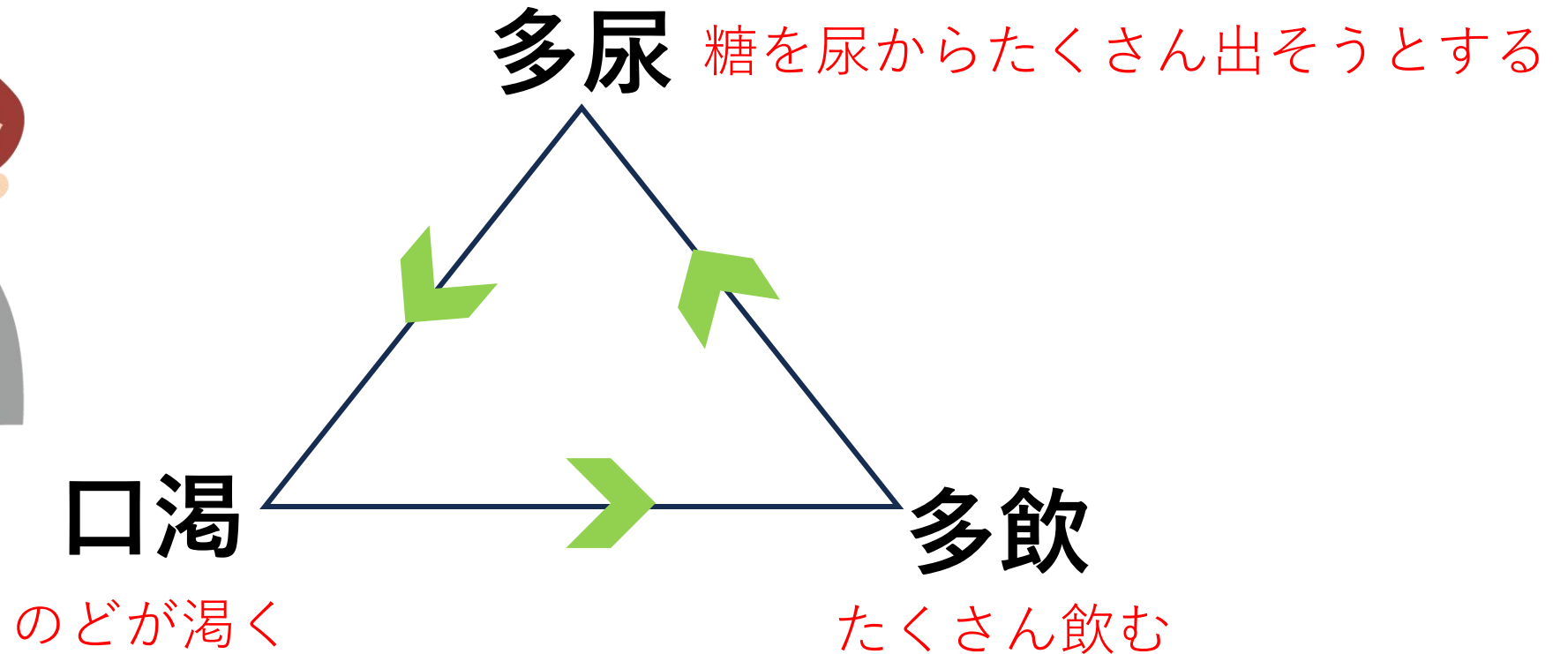
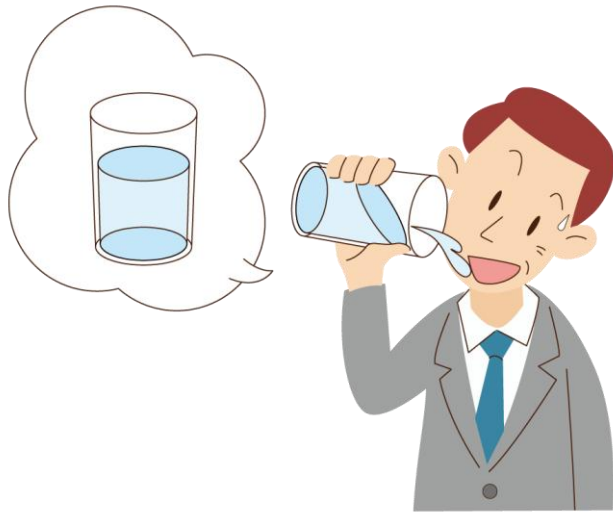
- 糖尿病が**どんな病気**が大まかに理解する。
- **太っている**糖尿病と**やせている**糖尿病の違いを知る。
- 今日からできる**糖尿病予防の生活習慣**を学ぶ。

糖尿病とは

インスリン作用の相対的あるいは絶対的な不足により
血中のブドウ糖（血糖）が増えた状態（**高血糖**）が続く疾患です



糖尿病の症状



本当に**糖尿病患者全員**にみられる??

糖尿病の症状

軽度の高血糖ではほとんど**自覚症状**はありません
でも放っておくと**あるもの**が進行します

答えは・・・ **「合併症」** です



糖尿病の合併症



合併症は「**きのこ**」のように、静かに広がっていきます。
だからこそ、早めの対策が大切です。

し

神経の症状
手足のしびれ

め

目の症状
網膜症、失明

じ

腎臓の症状
糖尿病腎症

え

壊疽
足が腐る

の

脳卒中

き

虚血性心疾患
狭心症、心筋梗塞

健診で糖尿病を指摘されたが**症状がない**ので放置・・・



「**症状がない**から安心してました」

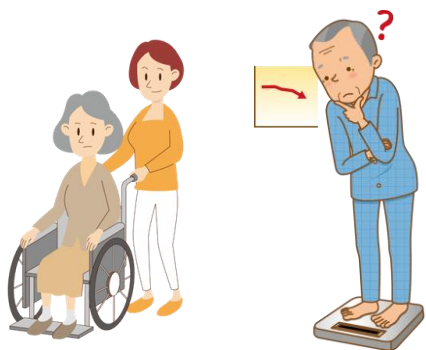
「ある日視力が落ちて眼科に行ったら
糖尿病網膜症でした」

糖尿病は症状がなくても**合併症**は進んでいく

健診や早めの受診で無症状のうちに気づくことが大切です

糖尿病 予防と治療

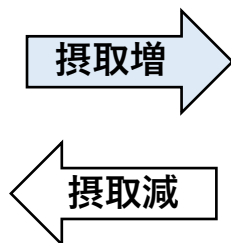
まずは適正体重を目指しましょう



過度な痩せ

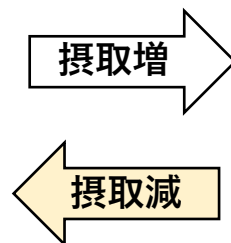
筋肉 ↓

過小カロリー



適正体重

適正カロリー



肥満

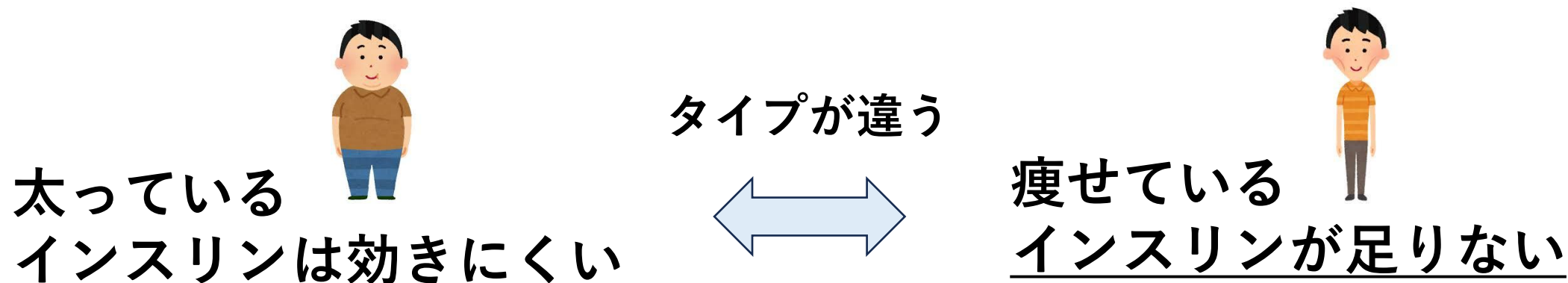
脂肪 ↑

過剰カロリー

太りすぎや、痩せすぎは体内のインスリンの効きを悪くします

痩せてる糖尿病と太っている糖尿病、何が違う？

インスリン＝**血糖を下げるホルモン**



同じ糖尿病でも人によって原因や治療は違います。
だから**自分に合った**治療を受けることが大切です

皆さんが普段飲んでる飲み物には**角砂糖何個**入ってますか



スポーツドリンクP
500ml

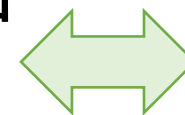


野菜ジュース
(野菜汁100%)
200ml

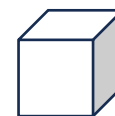


0 個

無糖



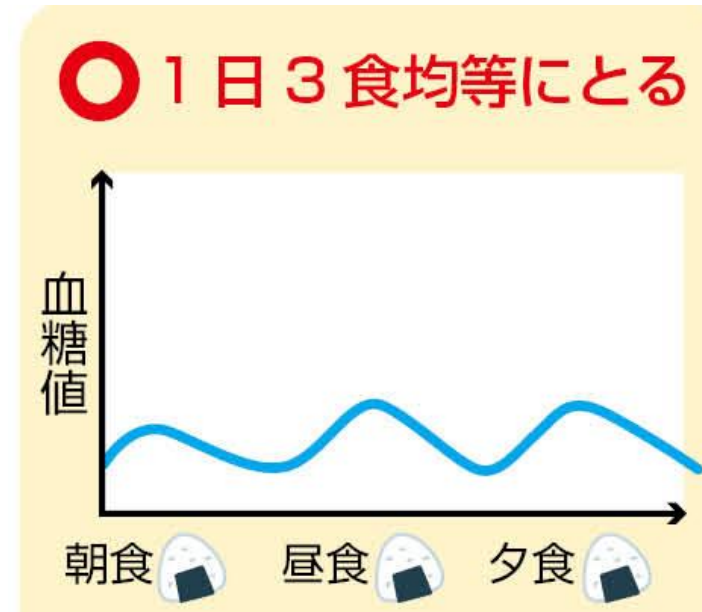
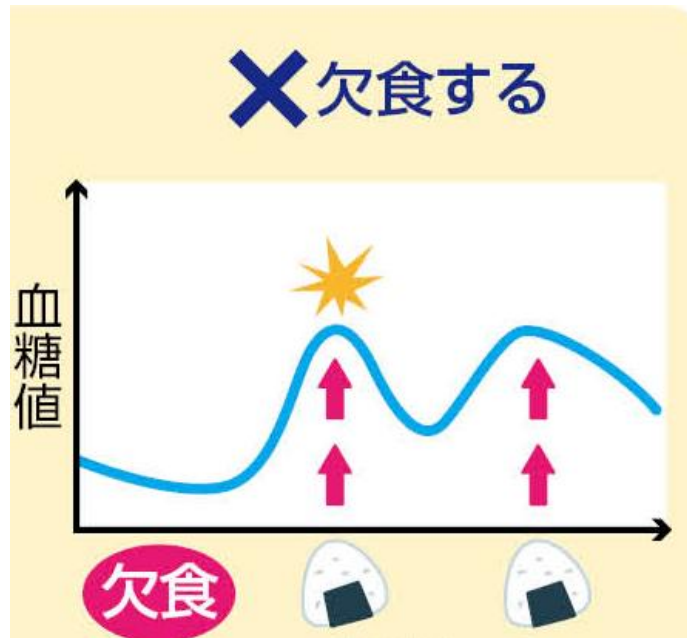
約1個



“微”だけど・・・

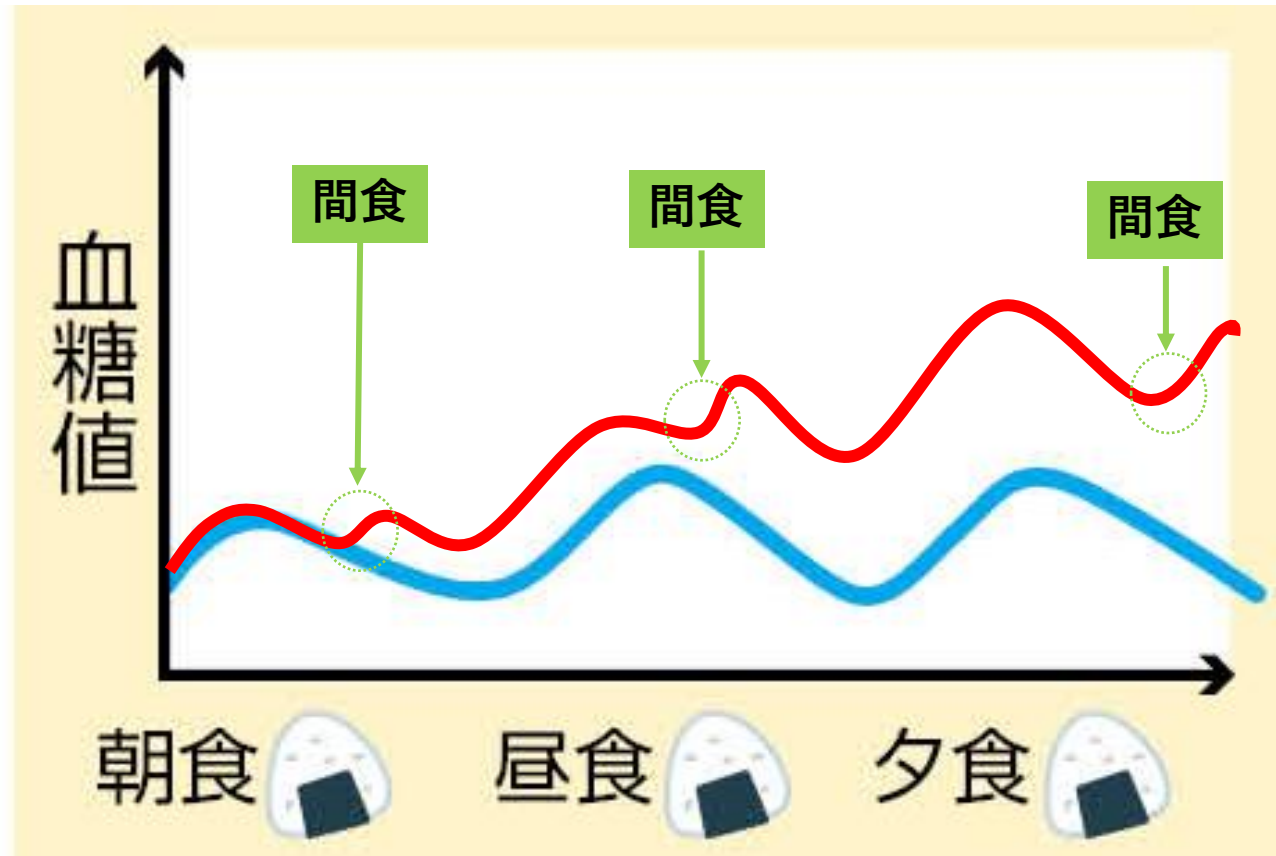
糖入り飲料水をやめることは糖尿病を防ぐ一番の近道です

なんで1日1食や2食ではダメなの？



1日2食では空腹時間が長くなり、次の食事で血糖が**急上昇**しやすくなります。
食事を抜かず、3食に分けて**安定した血糖コントロール**を目指しましょう。

間食はなぜよくない？



間食をしすぎると血糖が下がる時間がないためどんどん血糖が上がります

人工甘味料やカロリーゼロは安心でしょうか？

	人工甘味料	カロリーゼロ商品
何か？	成分そのもの	商品表示のルール
ポイント	血糖値は上げにくい	実は完全なゼロとは限らない！
注意点	どちらも <u>甘さへの依存</u> につながることも	

「人工甘味料、ゼロだから大丈夫」と思わず、あくまで“補助的に”
基本はお水やお茶を飲みましょう。

食事療法 簡易チェックリスト

改善点をみつけよう

- ☐ 簡単に菓子パンやめん類で済ませる
- ☐ 朝食を食べない
- ☐ 夕食はいっぱい食べる
- ☐ 早食い
- ☐ お腹いっぱいになるまで食べる
- ☐ ご飯をおかわりする
- ☐ 野菜はたまにしか食べない
- ☐ よく間食をする
- ☐ 甘い飲みものをよく飲む



やってみよう食事療法

- ☐ 主食、主菜、副菜をそろえて食べる
- ☐ 1日3食、規則的に食べる
- ☐ よくかんでゆっくり食べる
- ☐ 腹八分目にする
- ☐ ご飯はいつも1杯にする
- ☐ 野菜を毎食食べる
- ☐ 間食を控える
- ☐ 甘い飲みものをやめる

「どれか1つ変えられそうなことはありますか？」

運動療法

有酸素運動：30分×2/日の歩行，週4～5日

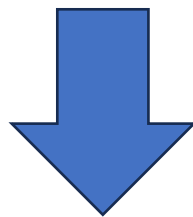
レジスタンス運動：椅子を使っでのスクワット，週2日、10～15ずつ

バランス運動：片足立位保持、体幹バランス運動、ステップ練習



筋トレは毎日しないといけない？

1回の筋トレによる血糖改善効果は24 - 48時間持続する



週に2 - 3日行えば十分

● 下半身ゆっくりスクワット



● 腿上げ・膝伸ばし



なかなか運動する時間がない人は

生活活動



=



ウォーキング

座位時間を減らす



ジムに行くだけが運動ではありません

運動でやせるの落とし穴.....

脂肪1kgのエネルギー量は
7200kcal



40歳 体重70kgでは、脂肪1kgを消費するために
週3日、30分のジョキングで、**30週間**かかる！

食事と運動をうまく組み合わせて毎日少しずつ「マイナス」を作しましょう

糖尿病は治る？

- 完全に治るわけではありませんが、**良くすることはできます。**
- 生活改善は糖尿病だけでなく**他の病気の予防**にもなります。



糖尿病を気を付ける生活を送った
おかげで他の病気も防げたわ

本日のまとめ

- 糖尿病は症状がなくても進みます。だからこそ
健診で早めに気づくことが大切です。
- 太っているタイプ・痩せているタイプで違いはありますが、**誰にでも取り組める工夫**があります。
- **今日の一步が、未来の健康を守ります。**

今日からの小さな一歩で**未来の健康**
を守りましょう