富里市南部地域包括支援センター

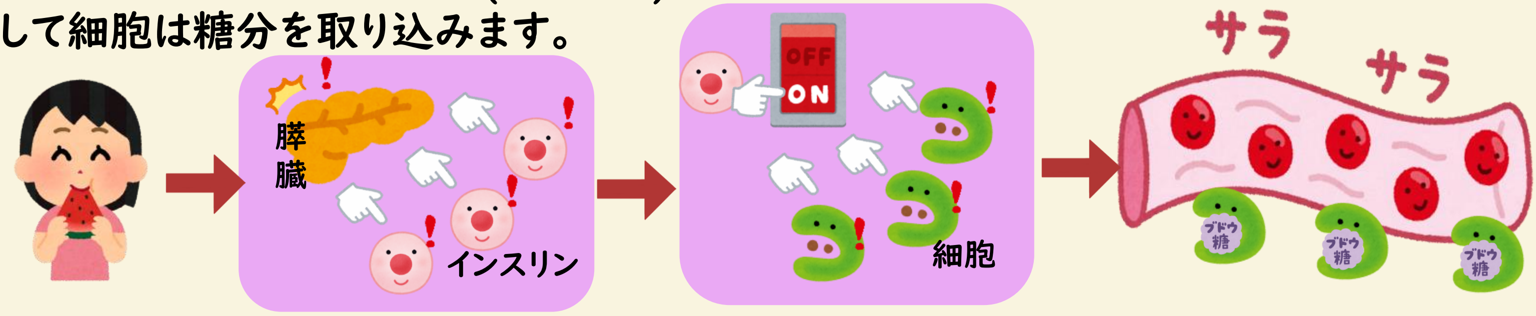
健康だより
伝書鳩　ぽっぽ

2025年　夏号

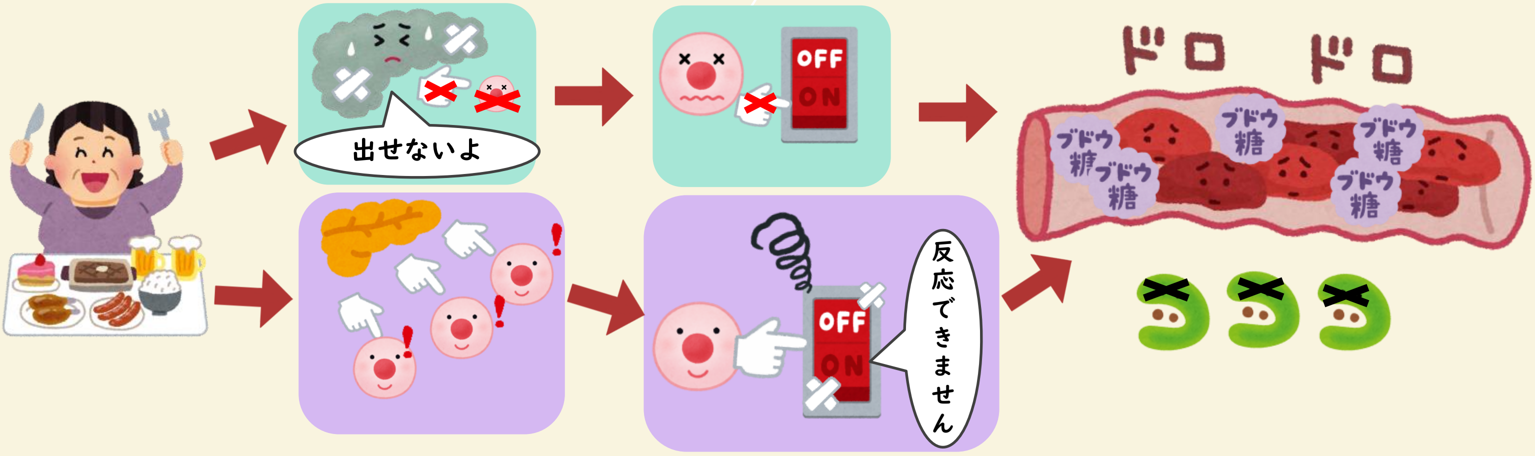
糖尿病

糖尿病には生まれつきや自己免疫疾患の１型糖尿病と、生活習慣で発症する2型糖尿病があります。まずは多くの人がこれからなる可能性がある2型糖尿病についてお話しします。

人の身体は“糖分(甘みのあるもの)”等を摂取すると、その糖分を細胞に取り込んでエネルギーにする為に膵臓(すいぞう)から“インスリン”を出します。インスリンに反応して細胞は糖分を取り込みます。



沢山甘いものを食べる人は沢山インスリンを出すことになります。そしてやがて膵臓が疲れてインスリンを出せなくなる(インスリン分泌不全)や、インスリンが出ていてもインスリンに反応するスイッチが鈍くなり(インスリン抵抗性)糖分を回収できなくなることが起こります。そうなると血管内に糖分が溢れてしまいます。



糖分が血管の中に沢山あると血管がダメージを受けます。特に血管の細い手足の先、目や腎臓に症状が出やすいです。

手足の切断　　失明　　腎不全で透析

裏面へ続きます

《糖尿病が悪化すると》

靴擦れなど小さな傷が治りにくくなり、どんどん悪化して足の切断になることもあります。

糖尿病の15～30%の人が糖尿病性網膜症という眼の視力の低下に繋がり、最悪失明します。

糖尿病の3分の1の人が腎臓の機能低下に陥り、一生週２～３回の透析の為の通院になってしまいます。

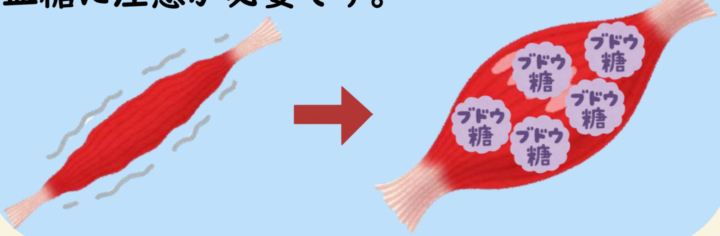
ちなみに、1型の糖尿病とは生活習慣が原因ではなく、膵臓が自己免疫疾患で破壊され引き起こされます。
膵臓でインスリンを作れなくなってしまうので、人工のインスリンを投与して、血糖値を下げる必要があります。1型糖尿病は主に小児期や思春期で発症する事が多いです。

《糖尿病予防》

糖尿病にならないようにするには運動療法と食事療法を行いましょう。

《運動療法》

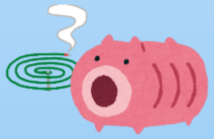
運動をするとブドウ糖がエネルギー源として使われます。結果的にインスリン不足で血管内に漂うブドウ糖が減少すると言われています。また筋肉にはブドウ糖を蓄えておけるので、筋肉が増えるとそれだけ血管内のブドウ糖を減らすことにも繋がります。
また数か月トレーニングを継続して筋肉量が増えると、基礎代謝が上がったりインスリンも効きやすくなるので更に血糖が上がりにくくなります。
ただし、薬で治療をしている人は運動後の低血糖に注意が必要です。



《食事療法》

食事で気を付けることは、炭水化物の量を少し減らすこととバランスよく色々な栄養素を摂ることと言われています。
炭水化物はパンやご飯、麺、甘いお菓子、甘いジュースに含まれています。
しかし炭水化物を極端に減らしたり、食べないとエネルギーが足りなくなる上に、気持ち的にも辛くなってしまいます。
ラーメンとライス、うどんとおにぎり、パスタとパン等の炭水化物同士の組み合わせをやめて、片方をサラダにする等の小さな努力から始めていきましょう。

今回は糖尿病についてお話ししました。よく聞く名前ではありますが、実は恐ろしい結果が待っている重い病気です。しかし予防出来る病気でもあります。
1つ1つの小さな行動の積み重ねで大きな効果があるので、まずは出来ることから変えてみると良いでしょう。

健康だより
伝書鳩ぽっぽ
2025年　夏号

富里市南部地域包括支援センター