

糖尿病の発症とその予防について

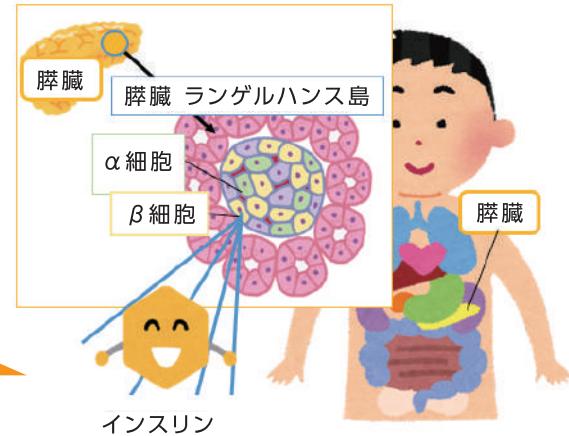


糖尿病とは？

糖尿病はインスリン作用不足でおこります。

インスリンは、血中のぶどう糖(血糖)をからだの細胞に取り込ませてエネルギーに変え、血糖値を一定に保ちます。作用が不足すると、高血糖状態(糖尿病)になります。

脾臓は胃の裏側にあり、食事を食べると脾臓のランゲルハンス島のβ細胞からインスリンが分泌されます



自分の血糖値をチェックしよう

境界型(糖尿病予備群)

- 正常より高いが糖尿病ほどでない状態。
- 症状がなくとも全身の動脈硬化はすでに始まっています。

空腹時血糖正常高値

- 空腹時血糖値が100~109mg/dLの人には将来の糖尿病発症リスクが高いことがわかっています。

糖尿病型
($\geq 126\text{mg/dL}$)

境界型
($\geq 110\text{mg/dL}$)

正常高値

正常型

糖尿病型
($\geq 6.5\%$)

糖尿病の可能性を否定できない
($5.6\sim 5.9\%$)

正常型

空腹時血糖値

HbA1c

(日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイド2022~2023」より作図)

糖尿病の放置は危険！

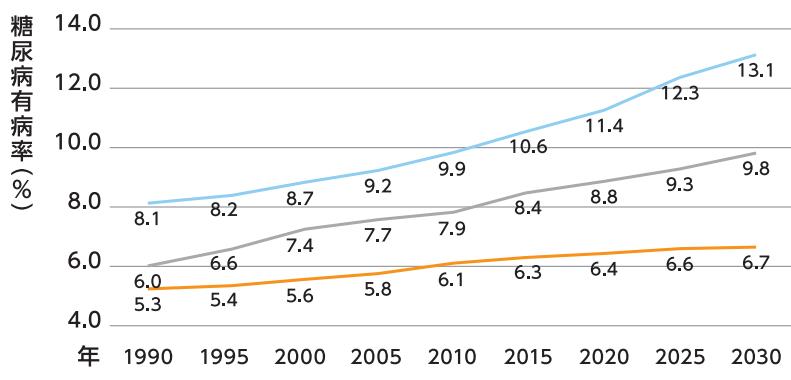
全身の血管が傷むことで、合併症(網膜症、腎症、神経障害)や動脈硬化のリスクが高くなります。多くの場合、血糖値が高くても無症状のまま合併症が進行していきます。きちんと治療を続けましょう。



詳しい内容は
こちらから

糖尿病の発症を予防しましょう

わが国の糖尿病有病率の経年推移



Charvat H et.al. J Diabetes Invest 2015;6:533-542

2030年には、
国民のおよそ
10人に1人は
糖尿病を罹患して
いるかも…



自分でできる
予防が
大事だね



今から始める！生活習慣の見直し



食事

食事は1日3回摂り、腹八分目を心がけ、
野菜を積極的に食べましょう。
あと野菜をプラス70グラム！



運動

ウォーキングなどの運動を少しずつでも
始めましょう。
あと10分！あと1,000歩！



減量

肥満傾向の人は、体重をまず現在より
3%～5%減らしましょう。



禁煙

喫煙はきわめて危険です！
すぐに禁煙しましょう。



健診

健康状態の確認のために、1年に1回は
特定健診や健康診断を受けましょう。