



からだと財布に危険な病気！

糖尿病を防ぐ

(一財)労働衛生協会 健康管理部 保健師 坂木牧子

2ページの表を見てもおわかりのように、医療費が高額になる病気で代表的なものとしては「糖尿病」が挙げられます。もちろんお金だけではなく、治療が非常に難しいこと、深刻な合併症を引き起こすこと、患者が増加傾向にあることなどから、いま対策の重要性が叫ばれています。

2014年9月4日(木)開催の品川労働基準監督署主催「平成26年度 全国労働衛生週間説明会」において、当協会は「健診結果は体からのメッセージ」という講演会を開催しました。その中から糖尿病に関する部分を抜粋してご紹介しますので、ぜひ参考にしてください。

糖尿病患者が
増えている！

平成24年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)によると、日本の糖尿病が強く疑われる成人は約950万人、予備軍を含めると2,000万人を超すとみられており、年齢層では40歳代以降から急激に増加していることがわかります。予備軍を含めると、男性では3割弱、女性でも2割強が将来的に糖尿病になる可能性があるのです。

原因としては、食生活が欧米化していること、生活が便利になり動量が減っていることが考えられます。年々患者数が増加している糖尿病は決して他人事ではなく、国にとっても、皆さんにとっても深刻な問題であるといえます。



「3大合併症」
とは？



糖尿病は初期のうちには自覚症状があまりなく、放っておいてしまう人も多くいます。しかし血液の中に糖があふれた状態が続くと、全身の太い血管や細い血管のすべてが糖で痛んでしまいます。やがて全身の血管はポロポロになり、3大合併症を起こしやすくなってしまいます。

神経障害

手足の痛みを感じにくくなり、足のしびれ・痛み・感覚麻痺が起こる。傷ができてわからないため、そこから壊疽を起こすと、最悪の場合切断しなくてはならないケースもある。

視力低下・失明

目の血管に変化が起き、視力低下や失明につながる。60~74歳の失明の一番の原因は糖尿病であり、年間3,000人以上が失明している。

腎不全

血液の老廃物をきれいにするという腎臓の機能が低下する。進行すると、血液を抜いて機械で血液をろ過する「人工透析」を受け続ける必要が生じる。

高額な医療費



糖尿病は、進行するに従って医療費が増えていく病気でもあるのです。現在、自治体等では糖尿病の重症化予防に取り組んでいます。右図を見てもわかるように、次の段階に進ませないことが医療費の増加を抑える鍵となります。

年間医療費



※表示料金は目安です。

糖尿病を防ぐために

「なんでもっと早く…」と後悔しないように、生活習慣を改善して予防に努めましょう。

食事のPoint

効果的なのは…「甘いモノ」を控えること！

1日3食、規則正しい食事を！

欠食や不規則な食事は、インスリンや血糖のリズムを崩して糖尿病になりやすくなります。



野菜をたくさん食べよう！

野菜に多く含まれる食物繊維は血糖値の上昇を穏やかにする上に、余分なコレステロールを体外に出してくれます。1食につき生野菜なら両手1杯、ゆでた野菜・炒めた野菜の場合は片手1杯は食べましょう。

お菓子・甘い飲み物を控えよう！

砂糖やお菓子に含まれる「果糖」は血糖値を急激に上げます。なるべく控えめにしましょう。



21:00以降の食事は避けよう！

夜食を続けると脂肪がたまりやすい体質になりますので、極力避けましょう。どうしても食事が遅くなるときは、量を少なめにするのがポイントです。

運動のPoint

効果的なのは…「夕食の後」に歩くこと！

運動開始のタイミングは食後30分～1時間後！

一番効果があるのは夕食後に歩くこと。1日の最後に歩くことで、血液中の糖を使い終えることができます。続けることで薬を使わずに血糖値が下がるケースも多くあります。

一回の運動量は15分以上！

最初の10分くらいまでは、筋肉の中に蓄えられたグリコーゲンがエネルギー源として使われます。10分以上運動を続けることで、血液中のブドウ糖が使われ始めて血糖値が下がります。

運動のペースは1週間に3日以上！

運動は習慣づけることが大切です。現在、日本人の1日の平均歩数は男性7,139歩、女性6,257歩。1日10,000歩を目指して、日頃から運動しましょう。

