

# 気が付くと糖尿病になる過ごし方！

みなさん「糖尿病」についてどこまで知っていますか？名前だけはわかるけど具体的にはよく知らない方が多いのではないのでしょうか。40代から増えてくる病気で、糖尿病の可能性のある方は全国で約2,210万人いると言われています\*1。糖尿病は文字通り、尿の中に糖がある状態を示すのですが、今回はそれがどんな病気なのか、どうしたら糖尿病になってしまうのかについてお話しします。

## 糖尿病って？

血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう状態のことを言います。糖が増えてしまうと、血管内を傷つけしまい、傷ついた血管の内壁は分厚くなって、血管内部は狭まり、血液の循環が悪くなります。そうすると体内の細胞に栄養や酸素などが、十分に行き渡らなくなってしまう可能性が出てきてしまい、この状態が長年続くと、皮膚の乾燥（痒み）、手足の感覚低下やチクチク指すような痛み、頻尿、目のかすみ（網膜症）、性機能低下（ED）、切り傷などの皮膚の傷が治りにくい、のどの渇きがひどくなるなど、体に異変が起きます。

さらに悪化すると心筋梗塞・脳梗塞、腎不全（人工透析）、四肢切断など重篤な症状に至ることもあります。

この病気の怖いところは、生命の危機に至る病態になるにもかかわらず、痛みもなく、静かに体を蝕んでいくというところ です。

## どうして糖尿病になるの？\*2

「糖」は細胞のエネルギー源ですので、必要不可欠なものです。糖単体では細胞に吸収されることはなく、インスリンというホルモンが必要になってきます。インスリンは膵臓から作られるホルモンですが、加齢や遺伝的な影響でインスリンを作る「量」が減ってしまったり、内臓脂肪が多くなりインスリンの「作用（糖を肝臓や筋肉、脂肪組織に貯める）」が十分に発揮できなくなると、血液中の「糖」が増え、糖尿病になってしまいます。

## 糖尿病になる生活とは\*3

糖尿病の原因となる、インスリンの「量」や「作用」をおかしくしてしまう要因は：

- ①慢性的な食べすぎ
- ②肥満
- ③運動不足
- ④過度の飲酒
- ⑤甘い物や脂肪分を好んで食べる
- ⑥外食が多い
- ⑦睡眠不足
- ⑧ストレスを抱えている
- ⑨お菓子をよく食べる 等

皆様、どの程度あてはまるでしょうか？ここでぜひ自身の生活を振り返って、「糖尿病」になる生活習慣になっていないか、チェックしてみてください。

## 糖尿病になりたくない方への理学療法士からの提案！\*4

甘いものと脂っこいものの摂取量を気にすること、そして軽いウォーキングを10～30分、週3日を目標に、インスリンの働きを悪くする「肥満予防」から始めてみましょう！

運動をすることで体内のインスリンの働きも良くなりますので、気になる方はこれを機にジムに行ったり、パーソナルトレーナーに連絡してみてください。

\*1：厚生労働省.平成29年国民健康・栄養調査

\*2：日本糖尿病学会編・著.糖尿病治療ガイド2016-2017, 文光堂, 2016

\*3：厚生労働省.糖尿病の治療を放置した働き盛りの今

\*4：厚生労働省.運動基準・運動指針の改定に関する検討会報告書.2013

(文責) 廣瀬聖一郎 (理学療法士)

