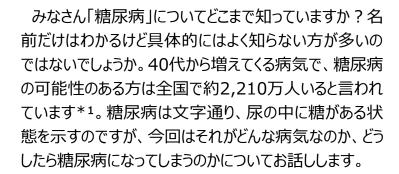


気が付くと糖尿病になる過ごし方!



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が、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)

