

DR. YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

**HbA1cを知り
糖尿病から身を守ろう！**

十一月は糖尿病予防月間です。気付かないうちに病気が進行してしまう糖尿病は、近年激増傾向を示しています。赤血球中のヘモグロビンというたんぱく質にブドウ糖が結合したものを、**HbA1c**と呼びます。血糖値の高い状態が続くと、ヘモグロビンに結合するブドウ糖の量が多くなるので、**HbA1c**は高くなります。また、検査前1、2ヶ月の平均的な血糖の状態を反映するため、糖尿病の診断や血糖値のコントロール状態を調べるのに使われます。今月は、改めて糖尿病の基礎知識と予防するためのポイントをお話します。



日本人は糖尿病になりやすい



95%が食事や運動が原因の2型糖尿病



ペットボトル症候群に注意

糖尿病といえは中高年で肥満の人の病気というイメージがありますが、最近では20代、30代の若い世代や痩せ型の女性にも増えています。糖尿病は膵臓から分泌される**インスリン**というホルモンの分泌量が減ったり、効き目が低下したりすることで、血糖値が下がらなくなる病気です。初期段階では気づかない人も多いのです。

糖尿病には4つのタイプがあります。

①1型糖尿病
膵臓のインスリンを作る細胞が破壊され、体内のインスリン量が絶対的に不足して起こる。子どものうちに発症することが多い。

②2型糖尿病
インスリンの分泌量が不足して発症する場合と、インスリンの効き目が低下してブドウ糖をうまく吸収できなくなって発症する場合があります。

③遺伝子の異常や他の病気が原因になるもの
遺伝子の異常や肝臓・膵臓の病気、免疫の異常などが原因で引き起こされる。

④妊娠糖尿病
妊娠中に発見された、糖尿病に至らない程度の血糖異常。わずかな異常でも新生児に影響が出る。

日本人は世界の中でも、遺伝的に糖尿病にかかりやすい体質を持っていると言われています。欧米化した食生活や運動不足などの生活習慣の乱れが原因で、糖尿病にかかる人や予備軍が加速度的に増えています。

日本の糖尿病の95%は2型糖尿病で、過食・運動不足等が主な原因です。

糖尿病は痩せていても注意が必要です。スイーツや炭水化物など糖質に偏った食生活をしていると高インスリン状態が続きます。痩せて体力がなく、運動不足になると血液中のブドウ糖がエネルギーとして活用されないため、血糖値が下がりにくくなります。

特に、若い世代に注意して欲しいのが「**ペットボトル症候群**」。甘い清涼飲料水には20、30gものブドウ糖が含まれるものもあり、飲んだ後急激に吸収されます。私たちの身体は、連日の急激なブドウ糖上昇に対応できないため糖尿病を発症します。ペットボトル症候群の治療は清涼飲料水の摂取を中止することです。

健康診断の検査項目にHbA1cというのがあります。以前は空腹時血糖値という項目で糖尿病の指標を診ていましたが、現在は過去2ヶ月の血糖値の平均値を評価できるHbA1cという値で糖尿病の評価を行っています。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

糖尿病予備軍も含めて現在、約2250万人以上いることが分かっています。糖尿病は症状が出るのが遅く、放置されがちですが、実はとても怖い病気の一つでもあります。心臓・脳・腎臓・神経・目などの合併症が起こる確率が非常に高い病気です。HbA1cが6.5%以上の方は無症状でも医療機関を受診することをお勧めします。症状が出る前に治療を開始することにより治療する病気でもあるので、できるだけ早期に受診することを重ねてお勧めします。

あなたは糖尿病にかかりやすい？ チェックしてみましょう



自分は大丈夫！と思っても、糖尿病になりやすいかもしれません。まずは下記項目のセルフチェックで確認してみませんか？

- 家族や血縁者に糖尿病の人がいる
- 肥満気味だ
- 不規則な生活をしている
- 運動不足になっている
- 高血圧だと言われたことがある
- 食生活が偏りがちだ
- 最近、お腹まわりが太くなった
- ストレスが多い
- お酒をよく飲む
- 早食いだ
- 野菜が嫌い・苦手であり食べない



チェック項目が多いほど、糖尿病になりやすい危険因子を多く持っています。

毎年の健康診断にプラスして、下記の予防法を実践しましょう！

- 丼ものなど単品メニューはやめる
- 野菜や海藻類の食物繊維から食べる
- 水分補給は水か無糖のお茶にする
- 惣菜を買う際は、副菜をプラス
- 禁煙する
- 多量飲酒は控え、適量を守る
- 噛み合わせに不安がある場合は、歯科検診を受ける
→歯周病の原因菌が、糖尿病の発症に関与することが分かっているためです。



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066 (代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274