

生活習慣が大きく関わっている 2型糖尿病を 予防しましょう

現在日本では、約740万人が糖尿病を強く疑われています。糖尿病の可能性がある人を含めると、約1,620万人(国民の7~8人に1人)という数にのぼります。

菊池市国民健康保険の医療受診者数をみても、1カ月間に約2,500人(国保被保険者に占める割合は、10・4%)の人が受診しており、40歳代から増加しています。糖尿病などの生活習慣病は10年~20年かけて発症するため、若い年代からの予防、健康的な生活習慣を続けることが大切です。



運動の秋です。体を動かしませんか？

糖尿病ってなに？

「糖尿病」とは、すい臓から分泌されるインスリンの不足や働きの低下が原因で起こる病気です。

インスリンは、ブドウ糖(血糖)を肝臓、筋肉、脂肪組織などに取り込ませることで血糖値を下げる役割をします。ブドウ糖は肝臓や筋肉、脂肪組織に貯蔵され、エネルギー源になります。

なんらかの原因でインスリンの不足や働きの低下が起こると

ブドウ糖は利用(消費)されず、血液中にたまっていく状態(高血糖)になります。この状態が続いているのが糖尿病です。高血糖状態が慢性化し、3大合併症(神経障害、網膜症、腎症)や動脈硬化などの合併症を引き起こします。

日本人糖尿病患者の95%以上は2型糖尿病

2型糖尿病は、もともとの遺伝的素因に加え、過食、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣が大きく関わって起こる糖尿病です。中でも過食や肥満の影響が大きく、肥満によって内臓脂肪が増えすぎるとインスリンの作用を妨げると言われています。すい臓は、血糖値を下げるため、インスリンをたくさん出そうと頑張りますが、そのうち疲れ果てて働きが悪くなり、血糖値を下げきれずに高い状態のままとなります。

糖尿病には、いろいろなタイプがありますが、日本人の糖尿病の95%以上は「2型糖尿病」です。

糖尿病の発症には運動不足と、軽度な肥満が大きく影響します。生活習慣を改善することが糖尿病の予防になるのです。

生活習慣病予防のための6つのポイント

- ①食物繊維を1日25g以上は取りましょう(野菜・きのこ・海藻類など)
- ②単純糖質に注意

食物繊維は水分を吸って膨らみます。お腹が膨らむと胃から小腸へ出て行く時間も遅くなり、食物繊維によって小腸ではでんぷんと糖類分解酵素の出会いに邪魔が入り、吸収が遅くなります。

食物繊維は高脂血、高血糖の場合にも、食品中の脂肪や糖質の吸収を遅らせてくれます(胃や小腸で消化酵素の働きを低下させます)。

糖質の吸収が遅れることによって、インスリンが一度にたくさん出なくてもよくなり、結果的には血糖値の上がり方とインスリンの出方が一致します。

- 例えば・・・
 - 緑黄色野菜(にんじん・ピーマン・にらなど) 150gを食べると食物繊維が4g取れます。
 - 淡色野菜(キャベツ・たまねぎ・きゅうりなど)を250g食べるとう食物繊維が6g取れます。
 - その他、きのこ50gでは食物繊維2g、納豆40gでは、7g、海藻では50gで食物繊維

■単純糖質と複合糖質がブドウ糖として吸収されるまでの時間

単純糖質は50~60秒で吸収されるため、血糖値が急激に上がり、吸収された後は脂肪になりやすくなります。

これを反対に複合糖質のご飯50g(1/2膳)でみると、1時間45分かかり、血糖値もなだらかに上がります。また、インスリンが一度にたくさん出る必要もなく、ブドウ糖として吸収された後は、活動エネルギーに使われます。

※単純糖質・・・ほとんど糖質でできあがっている食品→砂糖(しょ糖)、果物・ハチミツ(果糖)、ミルク(乳糖)など

※複合糖質・・・糖質が主になり、脂質やたんぱく質などの他の栄養素も含まれている食品→穀物類、ごはん、パン、パスタ、野菜など

また、間食や嗜好品の取り方にも気をつけましょう。

ジュースや砂糖の入った飲み物は全体重の約10%の糖分が入っています。饅頭やアンパンも1個に20~25gのしょ糖が入っています。

■砂糖は1日10g以下に

■果物の中の糖も吸収が早いので、1日80キロカロリー以下に(※下図参照)

を心がけましょう。



※果物の80キロカロリー...バナナ1本、柿1個、りんご1/2個、梨1/2個、みかん2個

※糖尿病ガイドより

③ゆつくり食事を取りましょう

ゆつくり食べると、血糖値もゆつくり上がります。

④食事のリズム・時間と量が大切です

たくさん量を食べて、インスリンは一気にたくさん分泌しなくてはなりません。そうすると血液の中には高インスリン状態になり、中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールを増やしたり、腎臓から尿酸や塩分の排泄をさまたげたりなど、いろいろないたずらを行います。

また、夜遅く食べると、エネルギーとして使われません。その結果肝臓にたまり肝脂肪になつたり、脂肪組織にたまり肥満になります。1日3回、規則正しく食べましょう。中には朝食を取らずに1日2食にする人

⑤体を動かしましょう

歩くことはインスリンの消費を節約し、糖の取り込みを助けます。

筋肉が働くために必要な燃料(糖や脂肪)は、筋肉細胞内に蓄えられています。この燃料となる糖は、インスリンの働きで細胞内に取り込まれています。筋肉細胞に糖を取り込む能力が高まると、筋肉に取り込まれた分だけ血糖値が下がります。

■運動をはじめて食欲がさらに増したという人へ

これまでに筋肉量が少ない、筋肉を使うことが少なかった人

毎月19日は「食育の日」

食育を推進していく中でも「日本型食生活」は大変見直されています。それは、日本の季節風土に適したお米や、日本各地で生産される農作物や海産物、野菜などの食材が多様に盛り込まれていることや、エネルギーに対するでんぷん比率が高いなどの面から栄養バランスが優れているからです。

取り方としては「主食(ごはんなど)」、「主菜(メインになるもの)」、「副菜(野菜の皿)」、「汁物」をそろえます。普段の食事の取り方を振り返ってみると、主食を極端に減らした食べ方や、好物のおかずだけを食べるなど結構思い当たることがあるかと思えます。

まず、お皿をそろえることから意識してみるとよいでしょう。さらに、魚や肉・卵、大豆、野菜、海藻などの食材を多様に盛り込み、調理方法に変化をつけるようにすると栄養バランスも整えやすくなります。



歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

8月24日(金)に菊池会場で3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんを紹介いたします。(敬称略)

- | | | |
|------|-----------------------|-----------------------|
| 菊池会場 | はだ 迫 萌郁 (菊) 北原 | かじわらたいせい 梶原泰成 (菊) 中西寺 |
| | はらぐちかおり 原口海理 (菊) 亘 | きのしたはると 木下晴斗 (菊) 今 |
| | まつばらみゆ 松原未侑 (菊) 上木庭 | いわねゆいこ 岩根由純 (菊) 大琳寺 |
| | たかまきりょう 高木快斗 (菊) 菊池平野 | わたなべけいた 渡邊恵太 (菊) 北宮 |
| | くはらとわ 久原永遠 (菊) 大琳寺 | |

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。

今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。