

いきいき 愛知だより

第5号

平成25年7月
発行



contents

1

特集

「糖尿病」に
ついて

早期発見・早期治療で血糖値を正常に保ち、
合併症を防ぎましょう。

愛知医科大学 医学部 教授 中村 二郎先生

3

40歳から代謝が急激にダウンして太りやすい体質に… 代謝を上げる食事法。
管理栄養士 仁木 由美子さん

4

TOPIC 新社屋(新健診・検査センター)ついに完成!!



特集

「糖尿病」について

放置していると危険な合併症を引き起こすこともある「糖尿病」について、愛知医科大学の中村教授にお話をいただきました。



愛知医科大学病院
中村 二郎先生

Profile

愛知医科大学 医学部
内科学講座 糖尿病内科 教授
専門分野／内科学、糖尿病学
日本内科学会、日本糖尿病学会(理事・評議員)、日本糖尿病合併症学会(幹事)、日本糖尿病・肥満動物学会(理事)、日本病態栄養学会(評議員)、アメリカ糖尿病学会。

Diabetes Journal編集委員、Associate Editor of "Journal of Diabetes Investigation"、Editor of "Experimental Diabetes Research"、Editor of "Diabetology International"として活躍。

平成10年 日本糖尿病合併症学会 Young Investigator Award、平成24年日本糖尿病・肥満動物学会賞「米田賞」受賞。

早期発見・早期治療で血糖値を正常に保ち、合併症を防ぎましょう。

糖尿病の原因は？

インスリンの作用不足から起こり、90%以上が2型糖尿病です。

糖尿病になると血糖値が高くなることは、皆さんご存知だと思います。その血糖のもとになるのは、飲食物を消化してつくられ、体を動かすエネルギーとなっているブドウ糖です。このブドウ糖を体内で利用するのに必要となるのが「インスリン」と言われる、すい臓から分泌されるホルモン

の一種です。糖尿病では、このインスリンの分泌量が不足したり、効きにくくなる(インスリン抵抗性といいます)ことで、インスリンの作用不足がおこり、血液中に使われないブドウ糖があふれて、血糖値が高くなります。量の不足は遺伝的な要因が強く、インスリン抵抗性は生活習慣が大きな要因になっています。日本人の糖尿病の90%以上を占めると言われる2型糖尿病は、特にこのインスリン抵抗性=生活習慣と密接に関係して起こります。(図1参照)また、日本人は欧米人に比べて元々インスリンの分泌量が少ない傾向があり、糖尿病になりやすいと言えます。なお、糖尿病は他に、インスリンを作る細胞が破壊され、子どものうちに発症することから小児糖尿病とも呼ばれた「1型糖尿病」や妊娠中に発症、または発症する「妊娠糖尿病」、遺伝子の異常や他の病気が原因で起こるものがあります。

糖尿病の人はどのくらい？

**全国で推定約2,210万人。
40歳以上の4人に1人は
糖尿病が疑われます。**

「糖尿病が強く疑われる人」(約890万人)と、「糖尿病の可能性が否定できない人」約1,320万人を合わせて、糖尿病の推定患者数は全国で約2,210万人にのぼり、しかも約4割の方がほとんど治療を受けていないと言われています(2007年 国民健康・栄養調査より)。また、経年変化を見ると(図2参照)、糖尿病が強く疑われる方の増え方は比較的緩やかですが、可能性が否定出来ない「糖尿病予備群(予備軍)」の方は、10年で約2倍弱も増えています。糖尿病は、はじめのうちは痛みなどの自覚症状がないため、こうした予備群の方は特に放置しがちでしょう。しかし、糖尿病をそのままにしておくと危険な合併症を引き起こし、命にかかわることもあるため、予備群であっても医療機関を受診し、きちんと必要なケアを行うことが大切です。

2型糖尿病の病態

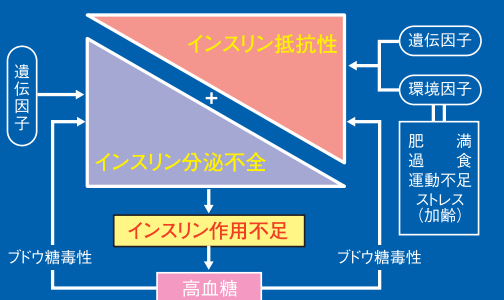


図1

合併症って？

**糖尿病は全身の血管を障害し
様々な合併症を引き起こします。**

血糖値の高い血液が体の中を巡っていると、自覚症状の有無にかかわらず全身の血管が障害され、いろいろな病気(合併症と言います)を引き起こします(図3参照)。中でも「糖尿病神経障害」「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」は3大合併症といわれ、失明や命に関わることも。また、血液中にブドウ糖が多いと白血球の働きが悪くなり、感染症にかかりやすくなったり、キズが化膿しやすくなったりします。最近では、軽度の血糖値の異常でも、心臓病のリスクを高めることも判明してきました。そのため、糖尿病では血糖値を正常に保つ治療を、食事療法、運動療法、薬物療法によって行います。血糖値さえきちんとコントロールし続けられれば、糖尿病でも決して心配することはありません。

健診について

**40歳以上の方は
特定健診で受診できます。**

糖尿病の検査は、40歳以上の方を対象とした「特定健診」で必ず行われます。方法は、空腹時血糖値と、1~2ヶ月間の平均血糖値を反映するHbA1c(グリコヘモグロビン)値の測定です。空腹時血糖値126mg/dl以上、またはHbA1c値6.5%以上の場合、糖尿病型と診断されます。また、110mg/dl以上の方は境界型、100~109mg/dlは正常高値となります。ただ、血糖値は一時的な節制によっても低くなるため、正常値だからといって糖尿病ではないとは言いきれません。また、食後の血糖値が異常となる方もいます。健診で糖尿病と診断された方はもちろん、100mg/dl以上あったら糖尿病の可能性を疑い、特に、身内に糖尿病患者がいる、高脂血症や高血圧、内臓脂肪が多いと言われた方などは、医療機関を受診し、糖負荷試験などより詳しい検査を受けられることをおすすめします。

**「インスリンを一回使ったら、
一生使い続けなくてはいけない」**

そんなことはありません。

食事や運動および飲み薬で血糖値がコントロールしきれない場合、注射でインスリンを外から補い、血糖値を正常に戻します。血糖値が一度正常に戻ると、それがきっかけでインスリンの分泌と効きが良くなるのが分かっています。そのため、インスリン治療後は、食事や運動だけで血糖値をコントロールできるようになる方も少なくありません。

「炭水化物抜きの食事が効く」

健康を害する可能性があります。

マスコミなどで話題の低炭水化物食(総エネルギー量は制限せず、糖質を制限する食事)は、一時的には血糖値を下げるかもしれませんが、代わりに脂質やタンパク質を過剰に摂取し、特に糖尿病の方の場合、長期的には心筋梗塞や大腸がんの危険性を高める可能性が指摘されています。血糖値のコントロールやダイエットは、お医者さんにきちんと相談して行いましょう。

糖尿病予備群・有病者の変化

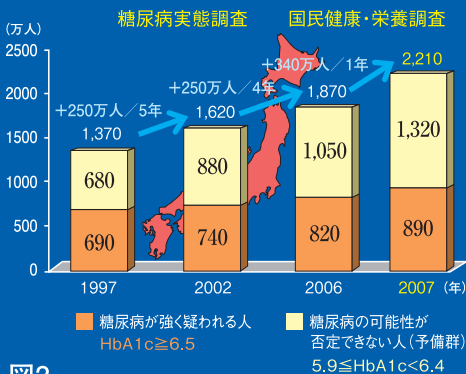


図2

糖尿病は 全身の血管を障害する

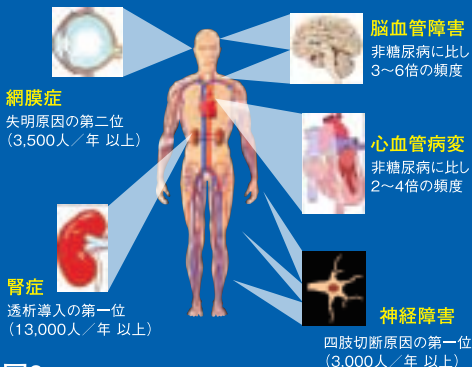


図3

**「おしっこの量や回数は、
糖尿病とは関係ない」**

いえ、大いに関係があります。

糖尿病になると、ブドウ糖があふれた血液の浸透圧を元に戻すため、体が多量の水分を必要とし、さらに、それを尿として排出するため尿量も増えます。ですから、喉が頻繁に乾き、夜間の排尿回数が増えた場合は要注意です。





代謝を上げる食事法



40歳から代謝が急激にダウンして太りやすい体質に...

代謝とは食べたものをエネルギーに変えるプロセスのこと。代謝がいいと食べたものがどんどんエネルギーとして燃焼されますが、代謝が悪いとエネルギーに変換されにくく、残ったものが脂肪となって体に溜まってしまいます。一般的に、20歳を過ぎると成長ホルモンや男性ホルモンの分泌が減り、エネルギー(カロリー)を消費する筋肉量が低下するので次第に代謝が悪くなっていくといわれています。特に40歳あたりからは、10年ごとに代謝が約5%ずつ低下していくので、20代の頃と同じようにカロリーを摂っていると、どんどん脂肪が増え、太りやすい体質になっていくのです。

代謝アップのポイント



1 カロリーは減らしても、たんぱく質は減らさない

たんぱく質は代謝の中心となって働く「筋肉」の材料となります。肉、魚、大豆・大豆製品、卵を主とした主菜をしっかり摂りましょう。ただし、食べ過ぎの傾向があるので要注意。減量のためにカロリーを減らそうと食事を減らし、たんぱく質が不足すると、筋肉が落ちて代謝が下がり、逆効果。エネルギーをうまく燃やせず、代謝の悪い「やせにくい体」になってしまいます。「脂や油」を摂りすぎないように調理方法や使う食材も気を付けましょう。

代謝アップのポイント



2 野菜をたっぷり食べて、代謝の流れをスムーズに

代謝にはたんぱく質のほか様々なビタミン、ミネラルが必要です。中でも糖質、たんぱく質、脂質の代謝に欠かせないビタミンB群。ビタミン、ミネラルの多くは体内でエネルギーを作る時の補酵素(代謝を助ける酵素の働きを助ける役割)として働くので、不足すると代謝が悪くなってしまいます。また、代謝の過程では老廃物が生み出るので、食物繊維を充分にとり、便のかさを増やして腸の蠕動運動を促し、体内に不要なものをため込まないことも大切です。

代謝アップのポイント



3 主食の質と量を見直しバランスのとれた献立を

エネルギー源となる主食は「ダイエットの敵」と思われがちですが、主食の量を極端に減らしたり主食を抜いたりすると、食事の満足感を得られずに間食に走りがちになったり主食を減らした分、おかずを食べ過ぎてカロリーオーバーになることも。代謝を上げ肥満を予防するにはパンや麺類よりも米を主食にするのがおすすめ。米の方が低脂肪の献立を立てやすい上、粒食なのでよく噛んで食べることができるからです。よく噛んで食べると交感神経の働きが活発になり体温が上がってエネルギー代謝が高まることも分かっています。

自分の基礎代謝が低いかどうか、調べてみましょう!

正確な数値を調べるのはとても難しいですが、基礎代謝が低い傾向であるかどうかは、下記のチェック項目でわかります。今すぐチェックしてみてください!

- 平熱が36℃以下である
- 冷え性である
- 疲れやすい
- あまり汗をかかない
- 肩こりがある
- 顔色が悪い
- お肌の調子が悪い(乾燥しやすい、肌荒れetc.)
- 血圧が低めである
- ホルモンバランスが悪い
- 少し食べただけで、すぐ体重が増える



項目のチェックが多い人は基礎代謝が低いかもしれません。要注意です!

代謝をあげる とっておき レシピ



コチュジャンと生姜で
体を温めて代謝をup!

アジのコチュジャン和え

材料(2人分)

- アジ(刺身、3枚におろして小骨を取り除く) 1尾
- 酢 大さじ1
- きゅうり 1/2本
- ゴーヤ 1/4本
- 玉ねぎ 1/4個
- コチュジャン 大さじ1
- a ごま油 小さじ1
- しょうが(おろす) 1/2片



作り方

- 1 アジは皮を除き、そぎ切りにする。酢をからめて汁気をふく。
- 2 きゅうりはスプーンで種を取り除き、3mm幅の薄切りにし、軽く塩ふりをする。
- 3 ゴーヤは種とわたを除き、薄切りにする。熱湯に塩少量を入れて茹で、冷水にとり、水気をふく。
- 4 玉ねぎは薄切りにし水にさらしておく。
- 5 234を水切りし軽くしぼり、混ぜ合わせて盛る。
- 6 ボールでaを混ぜ合わせ1のアジをからめて5に盛る。

タンドリーチキン

野菜とお肉を一緒に。
スパイシーで食欲をそそります。
オープンで焼くことで油も
不要、ヘルシーに。

材料(2人分)

- 鶏ムネ肉 2枚
- ヨーグルト 大さじ3
- カレー粉 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- ケチャップ 小さじ1
- オクラ 4本
- パプリカ 1/6個
- にんにくパウダー 少々
- バター 10g



作り方

- 1 鶏肉の皮を取り除き、パプリカをスライス、オクラはヘタを切り茹でておく。
- 2 ヨーグルトにカレー粉、しょうゆ、ケチャップ、にんにくパウダーを混ぜる。(タレ)
- 3 鶏肉を2のタレに漬け込んでおく。(半日ぐらい漬け込むと軟らかくなる)
- 4 表面にまんべんなくタレをからめて焦げないように気をつけながらグリルで焼く。
- 5 仕上げにバターを上のにせ全体に溶かす。
- 6 パプリカとオクラはお好みにドレッシングなどをかけ、焼きあがった鶏肉は食べやすいように一口大に切って盛り付ける。



2013年

公衆保健協会TOPIC



新社屋(新健診・検査センター)ついに完成!!



新たな気持ちで出発を誓う職員一同



当協会では本年初頭、新社屋(新健診・検査センター)が完成。2013年2月2日(土)には開所式を行い、同4月から正式に健診業務を開始いたしております。地上8階建ての新健診・検査センターでは、検診機器もより一層充実。従来からの対策型検診(集団検診)に加え、任意型検診(人間ドック)も可能な健診センターへと生まれ変わっております。気持ちも新たに、皆さまのお越しを職員一同、心よりお待ちしております。

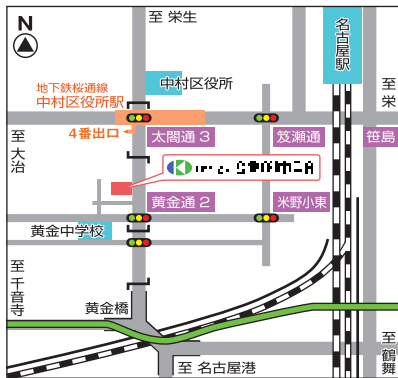


今後の展望を語る
公衆保健協会 理事長 細川秀一



開所式に引き続き、懇親会も開催されました





駐車場あり(15台無料)
※駐車台数に限りがあるため極力公共交通機関でお越しください。

地下鉄をご利用になる場合

地下鉄桜通線中村区役所駅 4番出口より南へ 徒歩5分

バスをご利用になる場合

名鉄バス
中村区役所(西)下車→「太閤通3」交差点を南へ徒歩5分
市バス
中村区役所下車→「太閤通3」交差点を南へ徒歩5分
黄金中学校前(栄24系統)下車→「黄金通2」交差点を北へ徒歩1分

お車の場合

名古屋駅方面より
広小路通「笹島」交差点より西進→「笈瀬通」交差点を左折→「米野小学校東」交差点を右折→「黄金通2」交差点を右折→1つ目の道路を越えてすぐ
黄金橋方面より
「黄金通2」交差点より北進→1つ目の道路を越えてすぐ



財団法人公衆保健協会

附属診療所・登録衛生検査所・集団健診センター

〒453-0804 愛知県名古屋市市中村区黄金通2丁目45番地2

健康診断のお申し込み・お問い合わせは

TEL052-481-2161(代)

Eメール: info@hoken-k.or.jp

お電話受付時間

平日

9:00 ~ 17:00

公衆保健協会

検索