



富山赤十字病院 健診部



かがやき



人間ドック健診施設機能評価
認定施設 認定第178号

第26号

2022年度より、健診結果から予防行動を後押しさせていただく新しい指導区分「C3(3ヶ月後に再検査を要する)」を導入し、多くの方に3ヶ月後のフォローアップ検診をご利用いただきました。今回は、C3判定の対象となる「血糖値(糖尿病)」の特集です。

健診からはじめる糖尿病対策

糖尿病・内分泌・栄養内科副部長 若林 祐介

2019年に行われた厚生労働省『国民健康・栄養調査』によると糖尿病の可能性がある人は約2251万人いると推計されており日本人の**約6人に1人が糖尿病リスクを有している**と考えられています。

空腹時血糖値126mg/dL以上、HbA1c 6.5%以上を糖尿病型と判定します。また、空腹時血糖値110~125mg/dLを境界型、100~109mg/dLを正常高値と呼び、即座に糖尿病とは診断されませんが、将来糖尿病に進展するリスクが高いとされています。糖尿病発症予防のために境界型とHbA1c 6.0~6.4%は直ちに生活改善を開始して3ヵ月後に再検査を要するC3判定としています。

では血糖値が高いとどのようなことが体で起こるでしょうか。長期間持続する高血糖は網膜症・腎症・神経障害といった細小血管障害や心筋梗塞・脳梗塞といった大血管症を引き起こします。網膜症の進展は失明の原因となりますし、腎症の進展は透析療法導入を余儀なくされます。心筋梗塞・脳梗塞は命に関わる疾患ですし、麻痺などの後遺症を残す恐れもあります。他にも糖尿病は癌、骨粗鬆症、認知症、歯周病などの発症にも関連すると言われています。

糖尿病は複数の遺伝因子に、過食、運動不足、肥満、ストレスなどの環境因子および加齢が加わり発症すると言われています。遺伝因子や加齢を変えることはできませんが、食生活の改善や運動の習慣化で糖尿病の発症を予防できる可能性はあります。また糖尿病の世界では『**Metabolic memory**』『**Legacy effect**』という有名な言葉があります。糖尿病と診断されても、より早期から血糖を良好に保つことは、その後時間が経っても臓器や血管に記憶され細小血管障害や大血管症発症を抑制すること意味しています。**より早くから頑張ってしっかり治療した努力は合併症予防という効果としてのちに報われる**といったところでしょう。

こうした早期治療開始のきっかけになるのが毎年の定期健診です。血糖が少し高いけど放置している方、どうしたら良いかわからない方などはぜひスタッフにご相談ください。

人間ドック後に保健指導を行っています。
初めの一步を一緒に考えてみませんか？



健診で血糖値やHbA1cが高いと指摘された方は、普段の食事を少し工夫することで、血糖値の上昇を抑えることができます。血糖値の上昇を緩やかにする食事としては「食べる量(摂取エネルギー量)」「バランスのよい食事」「食事のタイミング(1日3食、食事の間隔、食べ方)」が基本になります。その中の「バランスのよい食事」と「食べ方」について紹介します。

バランスのとれた食事とは?

主食: ご飯やパン、麺類などの穀物

主菜: 魚、肉、卵、大豆・大豆製品

副菜: 野菜、海藻、きのこ



コンビニや外食でも「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識しましょう!

▲ラーメンとおにぎり ◎おにぎりやゆで卵と野菜サラダ

お昼ご飯にやむを得ずカップ麺を食べることになったときも、カップにカット野菜を入れてお湯を入れると野菜も一緒に摂れます。袋ごと電子レンジで加熱すると蒸し野菜ができる商品もあります。

血糖値の上昇を緩やかにする食べ方とは?

まずは野菜、次に魚や肉などを5分程度かけて食べ、その後、ご飯やパンや麺類などの炭水化物を食べると、食後の血糖値の上昇を抑えることができますと言われています。



参考資料: 糖尿病食事療法のあいうえお 公益社団法人日本糖尿病協会、日本糖尿病療養指導ガイドブック2022 日本糖尿病療養指導士認定機構編・著、保健指導における「食べる順番」に重点を置いた食事指導の有効性について 関西電力病院/関西電力医学研究所

食後のちょっとした運動で血糖値をゆるやかに!

保健師 沢井 佳澄

血糖値は食後の約30分から1時間後にピークを迎えます。その間に10分でも体を動かすことで、糖が消費されて血糖値の急激な上昇防止となります。

また、ウォーキングなどの有酸素運動と筋肉トレーニングのレジスタンス運動を組み合わせることが効果的です。食後の血糖値の上昇を抑えるとともに、運動を継続することで、筋肉量が増え、脂肪が減ります。そうすると、基礎代謝が上がり、インスリンの効きにくさが改善され、筋肉への糖の取り込みが増えることで血糖値が下がります。

運動習慣がない方も、まずは食後の10分間のウォーキングやテレビをみながらできる、『ながら体操』から始めてみてはいかがでしょうか?



<運動する時間がない……という方におすすめ! 自宅でできる“ながら”体操>

●いすに座ってゆっくりスクワット



- ①椅子に浅く腰掛け、足は腰幅くらいに開きます。
- ②手を使わずに中腰の姿勢まで3秒かけてゆっくりと立ち上がります。
- ③その後3秒かけて軽くお尻が触れる程度までゆっくりと座ります。
3回を1セットで2~3回繰り返してください。

●歯磨きしながらつま先上げ



歯磨きしながらかかとの上げ下げをする。
※つま先を上げたときにふらつく場合は、イラストのように椅子や洗面台を支えに行ってもよいです。