日本人の多くは、体質的に糖尿病に成易い遺伝子を持っており、この半世紀に食生活が急速に豊かなったことで、高血糖により糖尿病の患者数が20倍(約1,000万人)に増増加している現状です。

★ 高血糖は怖い!

① 動脈硬化を引き起こす!

血糖値が、高い状態や急激な上昇は 血管を傷付けて動脈硬化を自覚症状 なく進行させます。動脈硬化が起きる とある日突然、虚血性心疾患や脳梗塞 等の病気を引起し、要介護状態に陥っ たり、場合によっては死に至ります。

②糖尿病へと進行する!

血糖値が、慢性的に高い状態が続く 場合、糖尿病と診断されます。糖尿病 は、自覚症状が殆ど無く進行しやすい

病気です。また血糖値が高い状態が続くと 血液中のタンパク質の糖化反応が進み静か にゆっくりと悪影響が広がり、次のような 合併症等を招きます。

- * 成人失明原因第1位 → 糖尿病網膜症!
- * 人工透析の原因第1位 → 糖尿病腎症!
- * 足先·足裏のしびれや感覚低下する → 糖尿病神経障害!
- * 下肢の切断に繋がることにもなる → 糖尿病足病変!

神経障害と末梢血管の障害ににより、下肢の関節やかかとに、潰瘍や壊疽(えそ)が発生

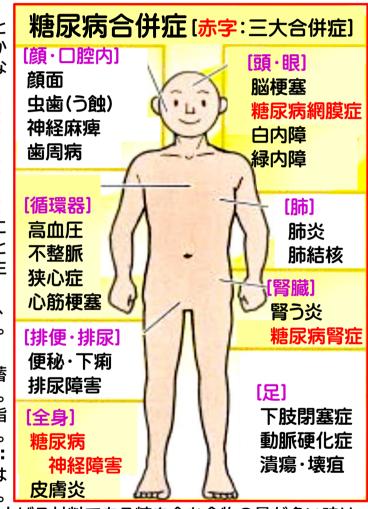
* 悪循環を引起こす → 歯周病!

糖尿病は、歯周病を憎悪させ、 歯周病は糖尿病を悪化させる。

★今日からできる!予防&対策6ヶ条

- ① 内臓脂肪を減らすべし!: 内臓脂肪の蓄積でインスリンの働きが悪化します。 食事量や有酸素運動により、内臓脂肪を減らす溜めないことを意識する。
- ② 1日3食で、食のリズムを整えるべし!: 血糖値の波を小さくするには、欠食は せずに、3食のリズムを整えましょう。

繰り返す食後の高血糖が血管を傷付けている!! 脳や心臓の太い血管 脈硬化 (食事による血糖値の変動) 心筋梗塞



- ③ 糖質中心の食事を見直すべし!: 血糖値を上げる材料である糖を含む食物の量が多い時は、 少し調整しましょう。具体的には、おかわりをしない、また、玄米・全粒粉パン・そば等 は、吸収が遅い糖質が含まれているため、食後の高血糖を抑えることができます。
- ④ ベジファースト(野菜→肉→炭水化物の順)を、心掛けるべし!:

食物繊維を先に摂ることで、血糖値の急激な上昇を抑えましょう。

- ⑤ 食事はよく噛んでゆっくり食べるべし!:
 - 糖の吸収が穏やかになり、また食べ過ぎによる糖質の過剰摂取も防げる。
- ⑥ 運動量や活動量を増やすべし!: 運動により血中のブドウ糖を消費します。短時間運動でもこまめに行うことで、血糖値の上昇を抑えれます。座位時間を減らす、歩く時間を少しずつ増やす等、活動量を少しずつ増やしていきしょう。

高血糖を決して甘くみてダメ!血管を傷付けて健康を害し、今後の生活、未来に大きく影響します。 健康診断で血糖値を確認しながら、都度生活習慣を見直しましょう。既に血糖値やHbA1cが高い 場合は、受診や生活習慣改善を行いましょう。今の積み重ねがあなた自身の「未来」に繋がります。