

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になったことで、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き起こし、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
- * 悪循環を引き起こす → **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。
- 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られます。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。



糖尿病合併症 [赤字:三大合併症]

