

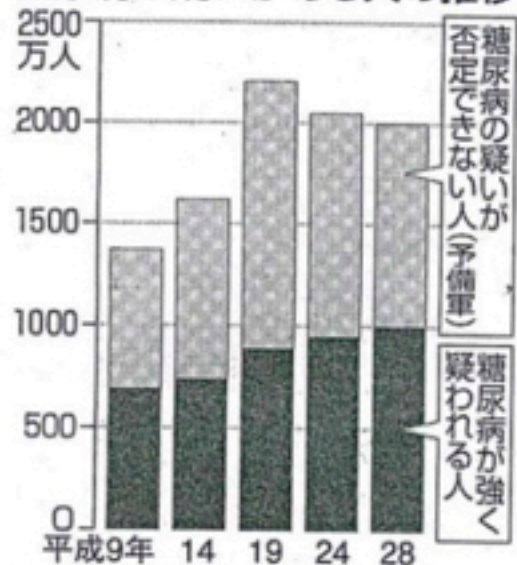
糖尿病は予備軍含め2000万人超

11月14日は「世界糖尿病デー」

11月14日は「世界糖尿病デー」。2006年に国連によって正式に認定された日である。世界保健機関(WHO)から、14年時点で約4・2億人の成人が糖尿病であると衝撃の報告があった。

国内では、厚生労働省が発表した「2016年国民健康・栄養調査」によると、「糖尿病が強く疑われる人」が1000万人に達したことが明らかになった。予備軍を合わせるとその数は2000万人を超えるという推計も出ている。「世界糖尿病デー」を機に

糖尿病の疑いがある人の推移



※厚生労働省の国民健康・栄養調査による

「血糖値スパイクに要注意」

改めて糖尿病の怖さと対処法などを考えてみたい。

糖尿病とは、膵臓(すいぞう)で分泌されるインスリンというホルモンの量が不足したり、働きが悪くなることで、血液中のブドウ糖が多くなりすぎた状態(高血糖状態)が長く続く病。遺伝的な体質に加え、食べ過ぎや運動不足、ストレスといった環境的な要因によって発症する。

「自覚症状がないのが、糖尿病の怖いところです。血糖値の高い状態を放置しておくと、さまざまな合併症を引き起こし、健康を脅かす可能性があります。神経障害、網膜症、腎症の3大合併症をはじめ、足の壊疽(えそ)、動脈硬化、心

筋梗塞、脳卒中などを引き起こす危険性があります。そう話すのは、糖尿病や高血糖治療に詳しい(公財)日本国際医学協会理事長で、(医)健康会 石橋医院(東京都世田谷区)の石橋健一院長(顔写真)だ。



と呼びます。健康診断の結果が基準値内でも血糖値スパイクが発生している可能性があり注意が必要で、そうならないためには、血糖コントロールが大事だという。

さらに注意が必要なのが、食後の高血糖だと石橋院長は言う。「食後2時間の血糖値が140mg/dlを超えている状態を『食後高血糖』と呼びます。また、血糖値が急激に上下動することを『血糖値スパイク』

その基本となるのが、食事と運動だ。「糖質に偏らない食事」「野菜から先に食べて、早食いをしない」「食後に有酸素運動をする」等を心がけてください。併せて、食後血糖値上昇の抑制効果が認められた、グアバ葉ポリフェノール入り茶飲料を食事中に飲むのも一つの方法です」

「世界糖尿病デー」を機に、自身の生活習慣を見直すとともに、血糖コントロールを意識していきたい。