

【Q】50代女性です。母が糖尿病を患っており、私も糖尿病にならないか心配です。どのようなことを気をつけて生活すればよいでしょうか。

【A】糖尿病は、1型と2型、その他の特定機序疾患に分類されます。2012年の統計では、糖尿病と糖尿病予備群は合計2050万人と推計されており、このうち95%以上が2型糖尿病で



5

糖尿病を予防するには



おおた てるお
太田 照男

家族に糖尿病の人がいる場合、そうでない人と比較して糖尿病発症率は高率になります。糖尿病にならないようにするためには、前述の環境因子に注意しなければなりません。

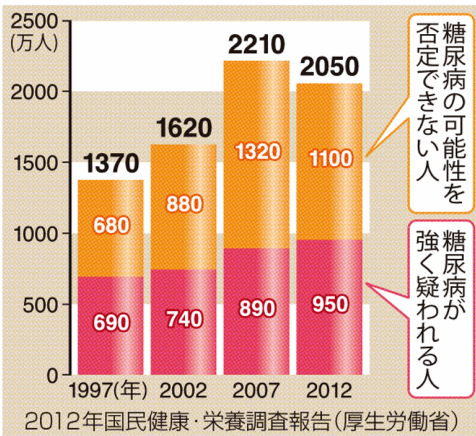
2型糖尿病はインスリンが十分に分泌されない状態と、肝臓、筋肉、脂肪組織などへインスリンが作用して糖がうまく利用できない状態、すなわち、インスリンの作用障害により高血糖となります。2型糖尿病の原因は多くありますが、遺伝的素因に肥満、過食、高脂肪食、ストレス、運動不足、加齢などの環境因子が加わることで糖尿病を発症します。

遺伝的素因と肥満に注意

県医師会長。医療法人慈啓会白澤病院（宇都宮市）理事長。東京慈恵会医大卒。69歳。

その中で最も注意しなければならぬのが「肥満」です。肥満の判定には、BMI (body mass index) 肥満度が一般的に用いられます。計算式は体重(㎏)÷身長(㎡)÷身長(㎡)です。BMIは22が標準ですが、24〜25程度の軽度肥満も糖尿病

「糖尿病」と「糖尿病予備群」の合計



発症相対危険度は5倍になるといわれています。肥満にならないためには、食べ過ぎ、偏食にも注意しましょう。食べ過ぎると血液中のブドウ糖が急激に上昇し、インスリンが大量に分泌されます。この状態が続くとインスリン分泌機能が低下し、慢性的に血糖値が下

がりにくい状態となります。栄養のバランスにも注意し、動物性脂肪を控え、食物繊維を積極的に摂るようにしましょう。食物繊維は野菜、海藻類にも多く含まれており、炭水化物と一緒に食べると小腸でのブドウ糖の吸収を抑える効果があります。

運動も筋力を高めるとともにブドウ糖や脂肪酸利用を促進し、インスリン抵抗性の改善をします。糖尿病の家族を持っている人は、規則正しい生活習慣を心掛けることが大切です。

(第2、4金曜日掲載)

ドクターへの質問を募集します。お寄せいただいた中から毎月2件、紙面で回答します。病気の症状や経過などをなるべく詳しく書いてください。名前(匿名可)、年齢、性別、連絡先(住所、電話番号)を明記し、〒320-0866、下野新聞社くらし文化部「健康よろず相談室」係へ。住所不要。FAX(0288-625-1185)、メール(dotiko@shimotsuke.co.jp)でも受け付けます。