

# 糖尿病と

## メタボリックシンドローム

厚生労働省の平成18年国民健康・栄養調査によると、日本では糖尿病を強く疑われる人が約820万人にのぼり、可能性を否定できない人も含めると、成人の6人に1人が糖尿病かその予備群ということになります。

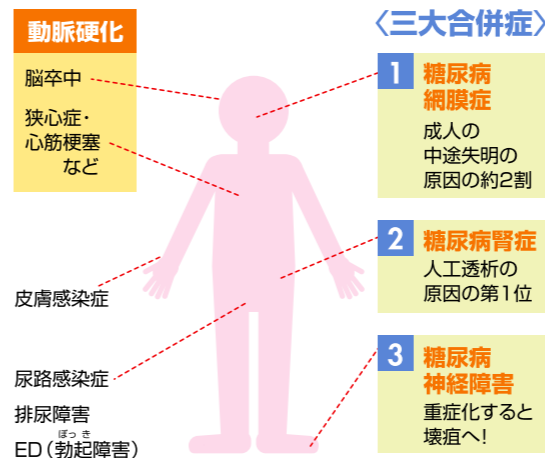
肥満の人が糖尿病になりやすいことは以前からよく知られていますが、最近では、内臓脂肪の蓄積によって血糖値が上がりが、糖尿病にいたることがわかってきました。

### 全身にさまざまな合併症を引き起こす糖尿病

糖尿病とは、インスリンの不足や働きがにぶることにより、慢性的に血液中のブドウ糖濃度が高くなる病気です。血糖値を調整するインスリンがうまく働かないと、細胞内に取り込まれなかったブドウ糖が血液にあふれ出し、高血糖となってしまいます。

糖尿病は、初期の段階では自覚症状がほとんどありません。しかし、高血糖状態を放置していると、全身の血管が徐々に傷つけられ、さまざまな合併症を招いてしまいます。特に深刻なのが糖尿病特有の三大合併症です。悪化すると、人工透析が必要となったり、失明や壊疽なども起こりかねません。また、動脈硬化がさらに進行すると、心筋梗塞や脳卒中など、命にかかわる合併症につながることもあります。

#### 糖尿病の主な合併症



### 糖尿病は4つのタイプに分類されています

糖尿病は、糖尿病になった原因によって4つのタイプに分類されています。日本人の糖尿病の90%以上は、食べ過ぎや運動不足など、日々の生活習慣が引き起こす2型糖尿病です。

※この記事は、主に2型糖尿病について解説します。

#### ● 1型糖尿病

インスリンをつくるβ細胞が破壊され、インスリンがつかれなくなり発症。

#### ● 2型糖尿病

インスリンの働きがにぶくなることにより、ブドウ糖を細胞にうまく取り込めなくなり発症。

#### ● 特定の原因によるその他の糖尿病

すい臓機能にかかわる遺伝子異常・肝臓やすい臓の病気・感染症や薬剤などが原因で発症。

#### ● 妊娠糖尿病

妊娠が誘因となった糖尿病で、新生児に合併症が出ることもある。

### 実践！生活習慣の改善で糖尿病を予防しよう

糖尿病を予防するには、生活習慣の改善で内臓脂肪を減らすことが大切。基本は、バランスのとれた食生活と運動を心掛け、それを続けることです。

#### STEP 1 食生活を改善しよう

正しい食生活を実践するとともに、血糖値の上昇を抑える食べ方を身につけましょう。

- 1日3食規則正しく食べる
- 腹八分目ではしを置く
- よくかんで、ゆっくり食べる
- 食事の最初に食物繊維が豊富な野菜・海藻などを食べる
- 脂肪の多い料理は控えめに
- 甘い物は控え、食べる場合は食後にする（胃の中にはかの食べ物が入っていると、血糖値の上昇が緩やかにになります）



#### STEP 2 運動習慣を身につけよう

運動は、インスリンの働きを改善して血糖値の上昇を抑えたり、筋肉をつけて血糖の消費量を増やしたりします。

- 仕事や家事の合間にこまめに体を動かす
- 1日1万歩を目標に、まずは1日1,000歩、歩数を増やす
- 歩ける距離ではなるべく乗り物を使わない
- ウォーキング、水中運動など自分に合った無理のない有酸素運動を定期的に行う



#### 内臓脂肪の蓄積が血糖値の上昇を招き、動脈硬化を進行させる！

体内の脂肪を構成している脂肪細胞からは、アディポサイトカインという生理活性物質が分泌されています。アディポサイトカインには、インスリンの働きを活性化させるものも、悪くするものも含まれています。内臓脂肪が過剰に蓄積されると、活性化させる物質の分泌が減り、働きを悪くする物質の分泌が多くなって、インスリンの働きが悪くなります。その結果、血糖値が上がりが、糖尿病を発症してしまうのです。

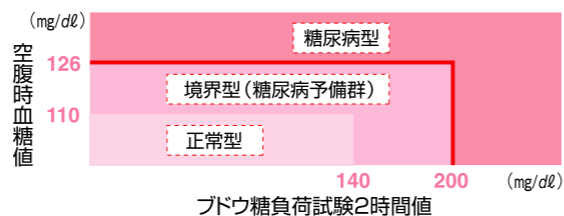
注意しなければならないのは、内臓脂肪がたまっていると、糖尿病の一手手前である「境界型」（糖尿病予備群）の段階でも、動脈硬化は進行し、糖尿病の合併症でもある心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクが高まることです。

そのため、メタボリックシンドロームの診断基準では、糖尿病と診断される数値よりも低い数値が設定されています。

#### メタボリックシンドロームの診断基準（血糖値）

- 空腹時血糖値 110mg/dL以上
- ※メタボリックシンドロームに着目した「特定健診」（対象は40～74歳の人）では、早期発見のため血糖値の検査基準値はより厳しくなります。
- 空腹時血糖値 100mg/dL以上
  - または HbA1c 5.2%以上
- 資料：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム（確定版）」（2007年）  
メタボリックシンドローム診断基準検討委員会（2005年）

#### 糖尿病の診断基準



資料：日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイド2008-2009」