

みんなの健康

HEALTH and ENVIRONMENT

 Tottori Health
Service Association

2024年秋号(令和6年9月1日)
発行:公益財団法人鳥取県保健事業団
住所:鳥取市富安2丁目94-4
電話:0857-23-4841

URL <https://www.torihoken.or.jp/>

特集:糖尿病について



202408 庭の蓮

URL <https://www.torihoken.or.jp/>

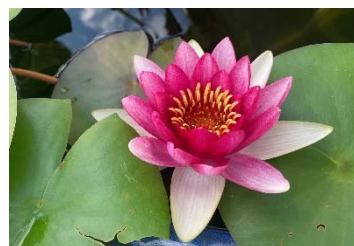


202408 庭の〇〇

・Information & News & Topics

- 1) 令和6年度(第52回)鳥取県がん征圧大会
- 2) 9月はがん征圧月間です
- 3) 結核・呼吸器感染症予防週間(9月24日~30日)

etc



202408 庭の睡蓮

特集:糖尿病について

『糖尿病』という病気について聞いたことがある方がほとんどだと思います。今回は『糖尿病』について詳しくお伝えします。

糖尿病とは

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が多くなりすぎる病気です。初期にはほとんど症状がありませんが、血糖値が高い状態が続くと動脈硬化を進め、脳卒中や心筋梗塞につながる危険があります。

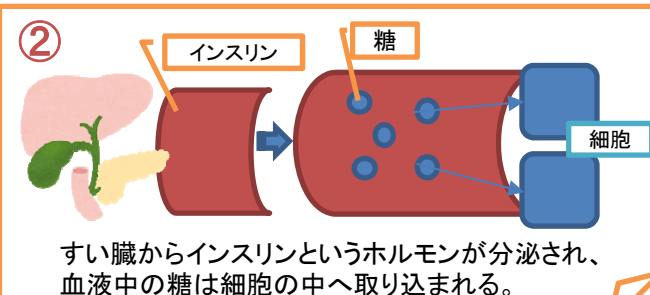
大量のブドウ糖が血流を悪くする → ドロドロの血が血管壁を傷つける → 傷ついた血管壁が動脈硬化を進める

なぜ血糖値が上がるの？



この段階で問題となるのは…

食べ過ぎ・飲み過ぎなどによって、摂取カロリーが多過ぎてしまうことです。糖尿病＝甘い物というイメージですが、甘い物だけでなく、摂取する総カロリーに気を付けましょう。アルコールやジュースなど思っている以上にカロリーがあります。飲み物なので摂り過ぎに注意です！また、摂取と消費のバランスも重要です。いくら摂取カロリーを気を付けても動かなければ摂取過多となります。カロリーを消費することも考えましょう。



この段階で問題となるのは…

すい臓からのインスリンが効かなくなることや不足によって、糖が細胞に取り込まれず血液中に残ってしまうことです。インスリンが効かないとは、過栄養や運動不足、それに伴う肥満によってインスリンに対する感受性が低下し、インスリンは分泌されているのに作用しにくくなっていることを言います。この状態が続くとすい臓のインスリン分泌機能が低下し、不足することにもなります。



この段階で問題となるのは…

糖をいかに消費するかがポイントになります。糖の一種であるグリコーゲンが筋肉に蓄えられ、筋肉が収縮する際のエネルギーとなります。しかし、もともと筋肉が少ない人は糖を蓄えたり、消費する場が少ないため、やせていても高血糖となることがあります。また高血糖状態が続き、インスリンが効かなくなったり不足することで糖がエネルギーとして利用できなくなり、脂肪や筋肉をエネルギーとして利用するため、糖尿病が進むと体重減少が起こってきます。

糖尿病三大合併症

血糖値が高い状態が続くと、腎臓や目などの細い血管が影響を受け、3大合併症である神経障害、網膜症、腎症となることがあります。

糖尿病三大合併症

糖尿病神経障害

三大合併症の中では初期段階で症状が現れます。知覚を失うことで、火傷や靴擦れなどに気付かず、傷を起こした部分から壊疽(えそ:皮膚や皮下組織などが死滅する)し、切断を要することもあります。また、痛みを伴うはずの心筋梗塞を感じ取れず、治療が遅れることもあります。

糖尿病網膜症

高血糖状態が続き、血液中のブドウ糖が網膜の血管を詰まらせることで、視力低下や出血が起こり、失明することもあります。

糖尿病腎症

高血糖状態が続き、血液中のブドウ糖が糸球体の毛細血管を傷つけ、腎機能を低下させます。悪化すれば腎不全となり、人工透析や腎臓移植が必要となります。

特集:糖尿病について

生活習慣を見直しましょう！

生活習慣が問題となる糖尿病には、いくつか原因があります。それぞれにあった方法で改善しましょう！

摂取エネルギー量が多すぎる ・ 食べ方に問題がある

食べたり飲んだりしたものは消化され、糖として腸から吸収されて、血液の中に入ります。食べ過ぎ、飲み過ぎなどによって摂取エネルギーが多くなると、血糖値も上がりやすくなり、肥満の原因にもなります。また、同じものを食べても、食べ方を変えることで、血糖値を上がりにくくすることができます。詳しくは、栄養コーナーへ！

インスリンが効きにくくなっている

食後は膵臓からインスリンという血糖値を下げる仕組みを持つホルモンが多く分泌され、血液中の糖は全身の細胞に取り込まれます。過栄養や運動不足、それに伴う肥満によって、インスリンが出ていても作用しにくくなり、血糖値が上がります。食事や運動の取組みで、肥満を解消するようにしましょう。

運動不足

体中の色々な細胞に取り込まれた糖は、脳や筋肉を動かすエネルギーになります。有酸素運動により筋肉への血流が増えると、糖がどんどん細胞の中に取り込まれ、血糖値の改善につながります。また、筋トレによって筋肉が増えることでも、インスリンの効果が高まり、血糖値が下がりやすくなります。

有酸素運動：ウォーキングや水泳など。ウォーキングの場合、日常生活での歩行と合わせて、1日1万歩を目安に。筋トレ：足や腰、背中などの大きな筋肉を中心に、全身の筋肉を使ってトレーニングしましょう。

- ・ ややきつと感じる程度の強度
- ・ 少なくとも週3日、できれば毎日行いましょう。1日の間でいつ行っても構いませんが、食後1～2時間に行うのがおすすめです。
- ・ なかなか運動の時間が取れない場合、日常生活の中でこまめに動くようにしましょう！



※合併症があったり、血糖のコントロールが不十分な方は、運動を控えた方がよい時があります。運動を始める前に主治医に相談しましょう。

他にも・・・ 禁煙やアルコールを摂り過ぎないことも、血糖値改善の効果があります。

健診結果で血糖が高めだったら、生活習慣を振り返り、なぜ高いのかを考えてみましょう！ 必要であれば受診も早めに！！



医師の一言

更年期について

更年期というと45～55歳頃の女性のイメージがありますが、実際には閉経前後5年間とされます。閉経は、40歳以降の1年間無月経が続いた時点で、最後の月経時を閉経年齢とします。閉経の平均年齢は約50歳ですが、実際には40代前半もあれば57・58歳の事もあります。ですので、更年期がいつとは一概には言えません。

更年期には女性ホルモンの低下をメインとして、仕事や家庭環境なども影響して体調不良をきたすことがあります。しかし、すべての方が症状をきたすわけではなく、更年期症状と思っていたら月経による症状(例えばPMS)だったり、甲状腺疾患だったりすることもあります。ただ、症状がない方も血管の老化や骨密度の低下は進んでいきます。

女性の平均寿命は1950年の63歳から2022年87歳まで伸びました。閉経後の人生をいかに健康で過ごせるかが大切です。体の変化を知り、人生の後半を自分のために楽しもうと思える節目にしてほしいと思います。

環境検査部門のご紹介 【水質検査】～富栄養化について～

富栄養化とは？

海や湖沼、河川などに含まれる栄養塩類（**窒素・りん**など）が自然の状態よりも増えすぎてしまうことです。



富栄養化が進行すると、植物プランクトンが大量増殖します。閉鎖性海域や湖沼、ダム湖などで発生しやすい現象です。



赤潮・アオコなどの原因となり、水中の溶存酸素が不足してきます。



魚類・貝類・藻類の死滅、悪臭の発生、水の透明度の低下、有毒物質・カビ臭物質の産生など、水質や生態系及び住環境への悪影響に繋がります。

窒素・りんは、生活排水、工場排水、農業・畜産排水に多く含まれており、水質汚濁の指標として、環境基準及び排水基準が定められています。



赤潮



アオコ

窒素・りん測定

当事業団では、**オートアナライザー**という分析装置を用いて、富栄養化に関連する水中の**アンモニウムイオン・亜硝酸イオン・硝酸イオン・りん酸イオン・全窒素・全りん**の検査を行っています。

流れ分析と呼ばれる方法で、チューブやガラス管の中を試料が通過する際に、加熱や試薬を添加して反応させるなどの工程を自動で行うことができます。同時に多くの検体測定が可能となります。



オートアナライザー

環境検査部門では、河川水、地下水、工場排水、温泉水、飲料水など様々な水質検査を行っています。その他、廃棄物・土壌分析、悪臭測定、ばい煙測定、作業環境測定、騒音振動測定、浄化槽法定検査、食品検査などの依頼にも対応しております。

検査に関するお問い合わせ先
東部・中部：鳥取県保健事業団 総合保健センター
(立川事務所)

環境事業部 TEL 0857-30-4859
西部：鳥取県保健事業団 西部健康管理センター
環境事業部 TEL 0859-39-3288

Advice

健康診断 Q&A

Q. 健診結果で空腹時の血糖値は正常でしたが、HbA1cは高めでした。どのように考えたらよいですか？



A. 血糖値とは、血液中のブドウ糖の濃度のことです。個人差はありますが、食後30分から1時間が食後血糖のピークで、2時間を過ぎるとほぼ食前の血糖値に戻ります。空腹時血糖は、食後10時間以上経った時の血糖値です。

HbA1cは血糖値を示す数値の1つです。過去1～2か月の血糖値を反映するものになるため、当日の食事や運動など短期間の血糖値の影響を受けません。

空腹時血糖は正常でHbA1cが高めということは、食後の血糖値が高めであることが考えられます。要精密検査であれば医療機関の受診をしましょう。生活習慣については今回の特集を参考にしてみてください。

栄養と食生活

血糖値を上げにくい食べ方について



ドカ食いをしない

空腹状態から一気に食べると血糖値が急上昇しやすいです。欠食せず1日3食、腹八分目の食事を。



一口目は野菜から



野菜等食物繊維の多い食品を始めに摂ることで血糖値が上がりにくくなります。副菜→主菜→主食の順で食べると◎

よく噛んで、時間をかけてゆっくりと

早食いは血糖値が上がりやすいです。



目標1口30回

主食のみの食事はしない

糖質、たんぱく質、脂質の中で一番血糖値を上げやすいのは糖質です。糖質の多いご飯やパン、麺類等の主食のみの食事は食後高血糖を招きやすいので、単品にせず副菜、主菜をつけましょう。

「茶色い主食」を積極的に

玄米や全粒粉などの穀類には食物繊維が豊富に含まれます。玄米を白米に混ぜたり、全粒粉パンを選ぶなど茶色い主食を心がけることがおすすめです。

だらだら食べをしない

だらだら食べ続けると、血糖値が常に上がった状態が続きます。食事と食事の間の時間はしっかりあけ、規則正しい食事を心がけましょう。

心の健康

睡眠による休養感は心の健康に重要です。今回から良い睡眠をとるポイントをいくつかご紹介します。



日中にできるだけ日光を浴びる



日中にできるだけ日光を浴びると、体内時計が調節されて入眠しやすくなります。
⇒起床後に朝日の強い光を浴びることで体内時計はリセットされ睡眠・覚醒リズムが整い、脳の覚醒度は上昇します。日中に光を多く浴びることで夜間のメラトニン分泌量が増加し、体内時計が調節され、入眠が促進されます。朝目覚めたら部屋に朝日を取り入れ、日中は出来るだけ日光を浴びよう心がけることで就寝時の速やかな入眠が期待できます。

参考文献：健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会：健康づくりのための睡眠ガイド2023