



今月の特集

食事と運動で糖尿病予防



糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、インスリンというホルモンの不足や作用不足が原因で血糖値の上昇を抑える働きが低下し、高血糖が慢性的に続く病気です。多くは「2型糖尿病」で、遺伝的要因に**食べ過ぎや運動不足などの生活習慣**が重なって発症します。初期には自覚症状がなく、悪化すると失明や透析につながることもあるため注意が必要です。

～「ヘモグロビンHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）」～

糖尿病の指標の1つで、過去1～2ヶ月の平均血糖値を示します。**※5.6%以上**は要注意です！ ※特定保健指導基準値



宮城県民は、HbA1cの有所見率が高い！

特定健診における検査項目の有所見率をみると、宮城県民はHbA1cの有所見率が全国と比較して非常に高くなっています。

<HbA1cの有所見率（%） 平成30年度>

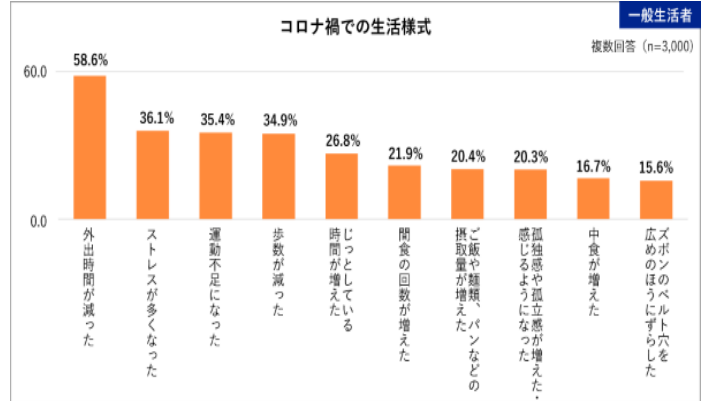
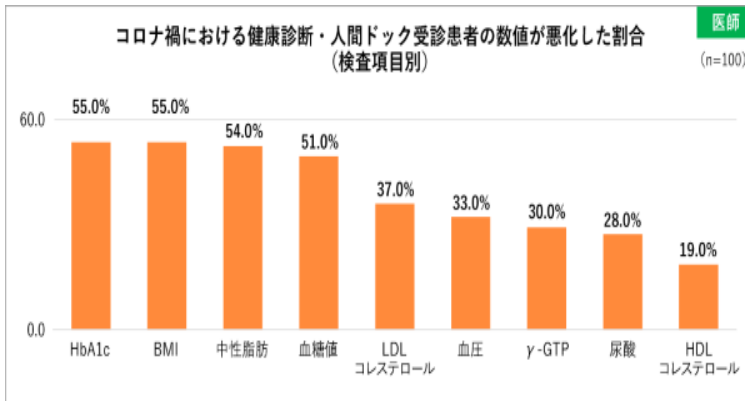
	男性	女性
全国値	49.6	48.2
県値	60.6	61.1
順位	ワースト1	ワースト2

出典：NDB オープンデータ（厚生労働省）

ーコロナ禍による生活変化で糖尿病のリスクが高まっているー

医師に「コロナ禍における健康診断・人間ドックを受診した患者の悪化した項目」を聞いたところ、最も悪化がみられたのは「HbA1c」（糖尿病の指標）と「BMI」（体格指数：肥満度）でした。また、一般の生活者も外出の減少や運動不足を実感しており、コロナ禍で糖尿病のリスクが高まっていることが分かります。

出典：糖尿病判断の基準 HbA1c 値に関する意識・実態調査（一般社団法人日本生活習慣病予防協会）



ー食事・運動・睡眠等の生活習慣を見直して糖尿病予防ー

～食事～

□朝・昼・晩と規則正しく食べる

* テレワークの日も欠かさずに！ 血糖値が安定します

□ゆっくり、よくかんで食べる

* 満腹感は食事を始めて20分頃から得られます



～運動～

□意識して歩く

* あと15分（1500歩）を目標に！

□食後は筋トレを！

* 筋トレは糖を消費し、血糖値を下げます



～睡眠・その他の習慣～

□ぐっすり眠って朝はすっきり！

* 睡眠不足は食べすぎにつながります

□禁煙にチャレンジ

* 喫煙はインスリンの働きを妨げ、血糖値を上げます

