

# 健康メモ

## ～糖尿病を予防しましょう～

### 【糖尿病とは】

血糖値は、主に膵臓から分泌されるインスリンというホルモンによって調節されます。糖尿病は、インスリンが減ったり、働きが低下したために血液中の糖が増えた状態が続く病気です。

糖尿病を放置すると増えた血糖が血管を傷つけ脳梗塞などの原因につながります（図1）。血糖値が急激に上がる生活習慣によってインスリンが多く使われ、分泌する力が低下してしまいます。

糖尿病を防ぐには、インスリンを使いすぎないような生活を心がけることが大切です。

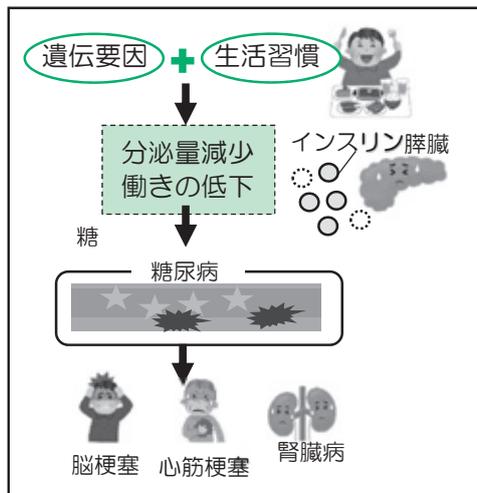


図1 糖尿病の仕組み

### 【インスリンを使いすぎない方法】

#### ①糖質の選び方

同じ糖質量であっても多くのインスリンが必要なものがあります。小腸からの吸収が早い糖は、血糖値が短時間で急激に上がります。増えた血糖値をすぐに下げる必要があるため、インスリンが一度にたくさん使われてしまいます。インスリンを使いすぎないためには、アルコールや果物よりもごはんやめん類などを選ぶ方が適切です。

表2 糖の種類によるインスリンの違い

|       |     | 食品   | インスリンの違い   |
|-------|-----|------|--|
| 吸収の早い | 早い糖 | お菓子  | 血糖値が急激に上がる<br>インスリン工場（すい臓）<br>△△△△▲▲▲▲<br>インスリンが多く使われる |
|       |     | ジュース |  |
|       |     | 果物   |  |
|       |     | ビール  |  |
| 遅い糖   | 遅い糖 | ごはん  | 血糖値がゆるやかに上がる<br>インスリン工場（すい臓）<br>△▲▲▲▲▲▲▲▲▲             |
|       |     | パン   |  |
|       |     | めん類  |  |

#### ②食べる順番も気を付けましょう

同じ量の食事でも野菜から食べ始めると少ないインスリン量で血糖調節ができます（図3）。食物繊維と糖がくっつくことで小腸での吸収が緩やかになるためです。野菜は1日350gを目安に食べましょう。



図2 野菜の目安量

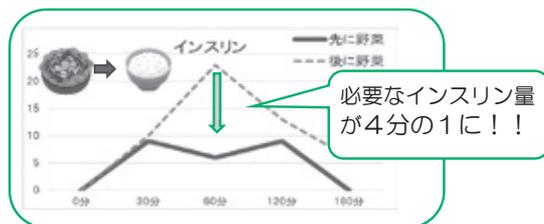


図3 野菜から食べた時のインスリン量の変化

### 【健診を受けましょう】

糖尿病は自覚症状で判断できない病気です。定期的に健診を受け、生活習慣の見直しに役立てることが重要です。今年度まだ受診されていない方は保健福祉センター（電話32-2000）にお問い合わせください。

【保健師 後藤汀那末】