



糖尿病を予防しよう！

洞爺湖町は北海道と比べ、糖尿病の患者数が多く、医療費が高い状況があります。

この状況を踏まえ、11月17日（日）洞爺湖文化センターで糖尿病予防講演会を開催しました。糖尿病専門医や栄養士による講演内容の一部をご紹介します。

「糖尿病とはどんな病気？ わかる糖尿病の基礎知識」



糖尿病とは、血液中のブドウ糖の濃度を下げてくれる「インスリン」の作用不足で、高血糖状態が続き様々な合併症を引き起こす病気です。自覚症状がないのがほとんどで、合併症を発症したときに気付くことがあります。

合併症を防ぐために、病院での検査、血圧やコレステロールの管理、禁煙、細切れ運動（2分歩行×20回のようにこまめに体を動かすこと）などが大切です。

（NTT 東日本札幌病院 永井聡 先生）

「糖尿病と診断された時の 歯周病対策」



歯周病とは、歯肉炎（歯についたバイ菌や細菌などを1週間ほど放置した状態）を放置、進行した状態をいいます。

歯周病は肥満と同様にインスリンの作用を低下させるため、血糖値が悪化してしまいますが、糖尿病患者が歯周治療を行うとHbA1cが0.4%改善するという結果があります。

歯の問題だけでなく舌や飲み込む力も影響するため、定期的な歯科受診や早めの治療がとても大切です。

※ HbA1c…1～2カ月間の血糖の平均値

（北海道医療大学 長澤敏行 先生）

「糖尿病の合併症とは？ その予防方法は？」



糖尿病の合併症

・細小血管症（細くて小さい血管で起こる合併症）

- ① 神経の症状（神経障害）
- ② 目の症状（網膜症）
- ③ 腎臓の症状（腎症）

・大血管症（大きい血管で起こる合併症）

- ④ 壊死（細胞の死滅）
- ⑤ 脳梗塞
- ⑥ 虚血性心疾患

糖尿病は全がんや消化器科（大腸、肝臓、膵臓など）のがんのリスク、骨折リスク、認知症になるリスクが高いといわれています。

定期的な通院で血糖管理を行い、合併症予防の目標値「7.0未満」にしていけることが大切です（高齢者や妊婦の場合は別に設定されています）。

（北海道大学病院 中村昭伸 先生）

「糖尿病の食事について ～コンビニ、スーパーを利用 する時の工夫～」



糖尿病の予防には、食事の量や摂り方に気をつけて、臓器に負担をかけないことが大切です。

ポイント

- ①適正な食事バランス、食事量にする
- ②主食の選び方、食事の食べ方を工夫する
- ③野菜を毎日摂る（1日350g）

また、近年では惣菜や弁当を購入（テイクアウトやデリバリー）し自宅で食べる「中食」が増加傾向にあります。1日3食を基本とし、中食を利用するときは主食中心（糖質）のものに偏らず、品数を増やして栄養バランスをとる、不足しがちな野菜メニューを追加するなどの工夫が必要です。

（NTT 東日本札幌病院 秋本里加子 先生）