



アライクリニック院長
荒井正彦先生

糖尿病は
発症前に生活改善！

糖尿病からどうして失明や人工透析
などの合併症につながるの？

血糖値の高い状態が続くと、全身
の血管が傷み、動脈硬化が進みます。
合併症の多くは、この動脈硬化が
進んだ血管からくるものであり、全
身に起こります。

例えば、網膜の血管に起きれば、
視力低下や、最悪の場合失明にもつ
ながります。また、これが心臓の血
管に起きれば狭心症や心筋梗塞、腎
臓で起きれば腎臓の機能低下につな
がり、最悪の場合は透析になってし
まうのです。

糖尿病で体の状態が悪くなり、最
悪死亡になる原因は、この合併症に
よるものです。糖尿病を治療しない
ままに放置してしまうと、徐々に血
管の合併症が進行し、確実に死に

至ってしまいます。経過は長いです
が、がんのようにとても恐ろしい病
気です。

なお、動脈硬化は、糖尿病以外で
も高血圧や高コレステロール、肥満
などでも進み、これらの状態が複数
重なれば、さらに症状が進んでしま
うため注意が必要です。

痩せていれば糖尿病にはならない？

インスリン分泌能は、一人一人生
まれつきの差があります。ここに肥
満などの生活因子が加わって糖尿病
となります。分泌能が高い人はある
程度肥満になっても大丈夫ですが、
生まれつきインスリンの分泌能が低
い方は痩せていても糖尿病になるこ
とがあります。また、だれでも一般
的に肥満や運動不足が進めば糖尿病
になりやすくなります。

元々、草食人種の日本人は、何千
年も肉食人種をしてきた欧米人に比
べ、このインスリンの分泌能が劣り
ます。そのため、
食生活が欧米化
して欧米人と同
じような物を食
べるようになって
きた近年、糖尿病
は著明に増加し
ているのです。



人が分泌できるインスリンの量は
決まっているの？

肥満、暴飲暴食、運動不足などの
生活要因が長年続くと、年齢ととも
に膵臓のインスリン分泌能が落ちて
いきます。

インスリン分泌能は、糖尿病と診
断された時点で、「約半分」まで能
力が落ちてしまっています。した
がって、この時点で慌てて食事や運
動など生活習慣を改善したとしても
すでに遅く、糖尿病は進行し、改善
はなかなか難しい状態です。

人のインスリン分泌能には限りがあり
ます。糖尿病になり、つらい食
事療法などが始まる前に、生活習慣
を改善することが大切です。

健診で糖尿病のリスクは分かるの？

市で昨年度、小学校4年生と中学
校1年生の血糖とヘモグロビンA1
cを調べましたが、肥満になると血
糖やヘモグロビンA1cが高くなる
傾向はなく、小児においては、この
ような血液検査で将来の糖尿病予測
は難しいという結果になりました。

しかし、成人においては、血糖と
ヘモグロビンA1cをチェックする
ことは「正常」か、「糖尿病の疑い」
があるか判定するために有効な検査
です。糖尿病の疑いがあるとされた
場合は、病院を受診し、さらに詳し
い検査を受けましょう。
住民を対象とした健診で、ヘモ

グロビンA1c
の値が5.6以上
の、保健指導判
定値以上の方が、
中野市は76.9%
(平成24年度)あ
り、県内19市で
最下位でした。



5.6〜6.2%までは正常範囲内
ですが、数値は高めで将来糖尿病に
なる危険性があります。

健診を受け、早めの生活改善で発
症を予防することができます。ぜひ
健診を受けましょう。

生活習慣と糖尿病の関係について

お伝えしたように、インスリン分
泌能に加え、肥満、暴飲暴食、運動
不足、ストレスなどの誘因が加わる
と糖尿病が発症しやすくなります。
私たち大人の、そのような生活習慣
を子どもがまねてしまうと、将来子
どもたちが糖尿病になる可能性も高
まります。

子どもは大人の背中を見て育つと
言いますので、生活習慣は自分だけ
でなく、子や孫の代まで関わること
を意識して改善しましょう。

糖尿病は、発症前が大切です。
検査値が正常内でも、高めの人は
早めの生活改善を心掛けましょう。
また、糖尿病になってしまった人
も、しっかりコントロールすれば大
丈夫です。きちんと医療機関を受診
しましょう！

食生活改善

教えて！

管理栄養士さん



健康づくり課 有賀管理栄養士

野菜を毎食食べ、バランス良い食事を心掛けましょう！

バランスの良い食事を意識する

「主食・主菜・副菜」の3つがそろった食事をとりましょう。朝食をきちんと食べ、バランス良い食事の形を意識することが大切です。

大人のおやつ（間食）は1日1回以下が基本です

とはいえ、お菓子やアルコールなどは大きな楽しみの一つです。まずは基本を知り、適量を守って楽しみましょう。毎日の何気ない食生活を「ちょっと気を付ける」ことが、「将来の生活習慣病になる可能性」に大きな差をつけることとなります。

運動改善

教えて！

健康運動指導士さん



エフバイエー中野 関谷直卓さん

毎日の「プラス10」で元気モリモリ！

生活習慣病予防のためには、生活の中に運動を取り入れ、運動不足を解消することも大切です。すでに運動をしている方、これから始める方も「プラス10」を始めてみませんか。

+10（プラス・テン）とは？

普段行っている運動や家事、買い物などに「10分多く体を動かす時間を増やしましょう」という意味です。10分は短時間ではありますが、毎日継続することで健康に大きな効果が表れます。次のことに意識して身体活動を増やしてみよう！

毎日できる「プラス10運動」

- ①いつもより歩幅を広くして歩く
- ②掃除をいつもより多く行う
- ③階段を積極的に上り下りする
- ④いつもより10分余計に歩いてみる（10分で「約1000歩」歩けます）

MEMO



を使って1食当たりの食事量の目安をつけてみましょう！

※手ばかりは量の目安をつける参考の一つです。食事指導を受けている方は指示に従ってください。

主食 カや体温になる
(ご飯、パン、めん類)



※1食分

両手を丸めて作った大きさは茶碗1膳

主菜 血液や肉を作る
(肉類、魚類、卵、大豆製品)



※1食分

片手にのる程度の量

副菜 調子を整える
(野菜、キノコ類、海藻)



※1食分(120g)

生野菜なら両手いっぱい 加熱した野菜なら片手いっぱい

その他
(果物、牛乳・乳製品など)



※1日分

果物片手にのる程度の量 牛乳コップ1杯

▼献立の例



野菜の1日摂取目標量は350gです
国の「健康日本21(第2次)」では、成人1日当たりの野菜平均摂取量を350gとしています。手ばかりで両手いっぱいの生野菜は約120g、小皿で約2皿分に相当します。毎食、意識的に野菜料理を食べるようにしましょう。

MEMO



毎日簡単にできる運動から生活習慣予防を始めてみましょう！

立ち上がりスクワット

効果部位：前後の太もも、お尻

- ①イスに浅く座り、背筋を伸ばします
- ②その状態からゆっくりと立ち上がっていきます
- ③立ち上がった後、またゆっくりとイスに座って元の位置に戻ります



ゆっくり上げる



数回繰り返し返す

足上げ運動

効果部位：前の太もも、バランス力

- ①まっすぐ立ち、腰に手を当てます
- ②片足を腰の高さまでゆっくり上げます
- ※この時に、なるべくバランスを崩さないように注意！
- ③ゆっくりと足を下ろし、元の位置に戻ります



バランスが大事



ゆっくり戻す