

# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「糖尿病」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。大きな車を運転するドライバーが健康でなければ、事故は防げません。



2021  
3月号  
Vol.43号

近年、日本人に糖尿病は増え続け否定できない人も含めると2050万人超、40歳以上に至っては人口の1/3です。日本人には他国に比べてインスリン(膵臓から出る血糖値を下げるホルモン)の分泌量が少ない上、食事の欧米化が原因であると言われています。糖尿病は誰にでもなる可能性があり、症状が悪化すると視力や視界の低下、足の切断、透析などドライバー職を続けることが出来なくなります。

糖尿病は血液中の血糖値が上昇し、尿に糖が出る病気です。糖尿病の多くは遺伝的素因だけではなく高カロリーな食生活の継続、日頃の運動不足やストレスなどの生活習慣によります。全身の血管、臓器に悪影響を与え、**最初は無症状**なので放置していると、合併症を引き起こすことが、問題となる病気です。合併症は3大合併症として、**①神経障害、②網膜症、③腎症**があり、この順番に進行すると考えられています。この他にも**心筋梗塞、脳梗塞**の危険も増すことが知られています。

### 糖尿病の合併症

「しめじ」もあれば、「えのき」もある

- し** しんけい 神経の症状  
手足のしびれ、こむら返り
- め** め 目の症状  
網膜症→失明
- じ** じんぞう 腎臓の症状  
腎症→透析
- え** えいそ 瘡瘍  
足が腐る
- の** のうちう 脳卒中
- き** きぶつせい 虚血性心疾患  
狭心症、心筋梗塞

### 足切断は年間2万人

透析後の余命は個人差はありますが健康な人の約半分

野菜(食物繊維)を食事の**先に食べる**と食物繊維がフィルターの役割をして、**糖の吸収を緩やかに**してくれます。つまり、**血糖値の急上昇を防いでくれる**のです。野菜を食べる機会がない場合は食物繊維を捨ててしまう野菜ジュースよりそのままが入っている**トマトジュース**をお勧めします。



## 糖尿病の自覚症状

糖尿病は、基本的に自覚症状がない！  
身体に不調が出てからでは手遅れの場合も...  
自覚症状が表れる前に  
健診で「高血糖」と言われたら生活習慣の改善を！

初期	自覚症状	原因
↑	異常な食欲	インスリンの過剰分泌で血糖値が乱高下する
	のどが渇く、頻尿	高血糖が脱水状態と判断され飲水量が増える
	疲れやすい	糖をエネルギーとして利用できない
	肌、眼、性機能の異常	活性酸素が血管や神経を障害する
	風邪や傷が治りにくい	活性酸素が免疫機能を障害する
	尿が泡立つ、甘い匂いがする	糖が尿に流出している
末期	過食しても痩せていく	脂肪や筋肉を分解してエネルギーに変換する

### あなたの高血糖の原因は？

<b>肥満</b> ※BMI25 または 腹囲 85cm(男性)、90cm(女性) 以上	<b>減量・適正体重</b> ※BMI24 かつ 腹囲 84cm(男性)、90cm(女性)以下
<b>食事・飲酒過多</b>	<b>適切な食事バランス</b> ・白米の大盛、お替わりはしない ・間食は150kcalを夕方までに ・野菜、海藻、大豆製品をとる ・休肝日を設ける
<b>不規則な食生活</b> 1日2食以下 食事の間に7時間以上	<b>1日3食、規則正しい食事時間</b>
<b>運動不足</b>	<b>日常生活で積極的に歩く</b>
<b>喫煙</b>	<b>禁煙する</b>

### どこがNG？

・炭水化物の量が多く、バランスが悪い  
→血糖値が上昇しやすい食事!!

- 麺やご飯などの主食が多い
- 微糖コーヒーでも砂糖の量が多い
- ご飯の量が多い

外食  
・大盛りラーメン  
・半チャーハン  
・野菜炒め  
・特保のお茶

缶コーヒー(微糖)  
3本

ご飯2杯  
味噌汁  
漬物  
焼き魚  
サラダ

糖尿病の食事療法は**一生続けていくもの**です。ただし食事療法といっても特別な食事があるわけではなくそれまでの食事の偏りを改め**健康的な食事**にすることです。

### 発行者

一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤恵美子  
東京都荒川区西日暮里2-36-15 TEL03-3803-8220 HP <https://health-ma.jp>

ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい

一般社団法人運輸安全総研トラバス  
Mail [tb@trabus.org](mailto:tb@trabus.org) HP <https://trabus.org/>

トラバス