



糖尿病とは

血糖値を下げる「インスリン」が
うまく働かなくなり、慢性的に血糖値が高くなる病気

※「インスリン」とは

膵臓から分泌されるホルモン。肝臓、筋肉、脂肪細胞などに働きブドウ糖を血液中から細胞内に取り込み、血糖を一定の範囲におさめます。

糖尿病の症状ってどんなもの？ 症状がなく、糖尿病になっていると気づかない方も多い

- 喉が渇く、水をよく飲む
- 尿の回数が増える
- 体重が減る
- 疲れやすくなる など



健康診断は糖尿病を見つける一番の方法です。



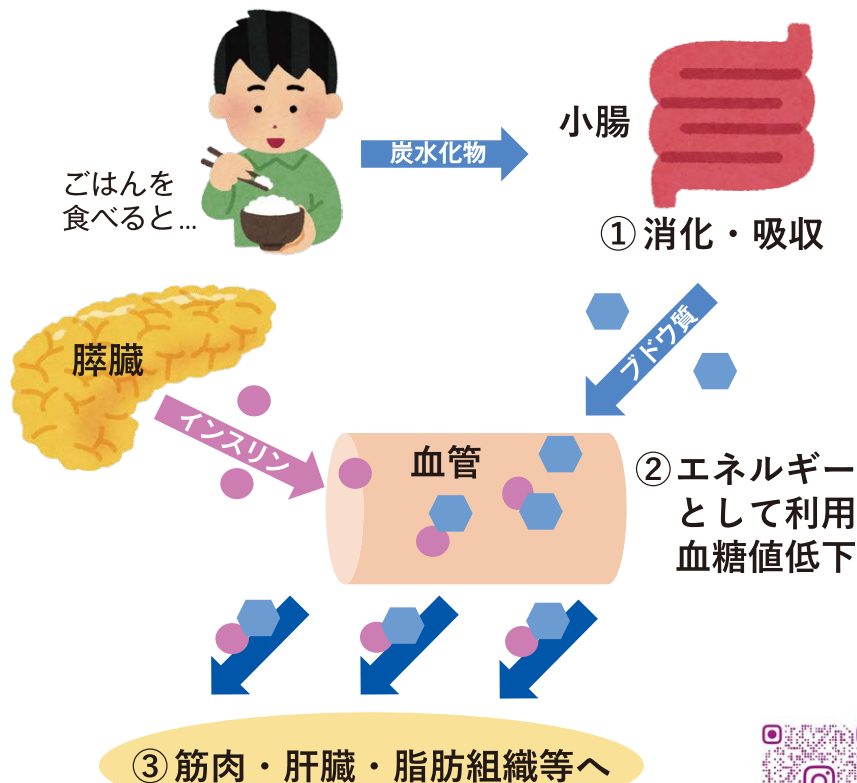
血糖値とは



血糖値とは？

血液内のブドウ糖の濃度、
食前・食後で変動します。

- ① 食事の炭水化物などが、消化吸収され、糖（ブドウ糖）に分解され、血液内に取り込まれます。
- ② 血液内の血糖の濃度が上昇すると膵臓から分泌される「インスリン」により、細胞内に取り込まれ、エネルギー源として利用されます。
- ③ 余った糖は、肝臓や脂肪に貯えられます。





糖尿病を放っておくと…

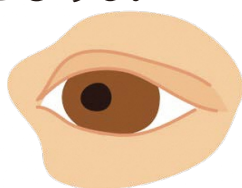
高血糖状態の継続 → 合併症を発症

進行すると動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中など
様々な病気を発症する恐れがあります。

糖尿病の3大合併症

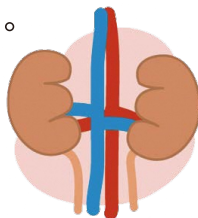
糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つき、
視力低下や失明する
こともある。



糖尿病腎症

腎機能が低下し、重
症化すると腎不全に
なる。



糖尿病神経障害

手足のしびれや知覚を失う。
足が壊疽してしまうこと
もある。



**早期発見・予防のため
かかりつけ医への受診をしましょう！**



健診結果をもとに、検査値を確認してみましょう！



高血糖状態とは？

血液中にブドウ糖があふれている状態。
高血糖状態が続くと、血管が傷つきます。

Check!

検査項目に
一つでも☑がいたら

正常値を超える値

☐ 空腹時血糖 … 100mg/dL以上

☐ HbA1c …… 5.6%以上

☐ 尿糖 …… + (陽性)

高血糖

今日から始める健康習慣！

①生活習慣を改善を見直そう！

食事

良い食習慣を
取り入れよう！

- ☒ ゆっくりよく噛んで食べる
- ☒ 食事は野菜から食べる
- ☒ 腹八分目まで 等

運動

日常生活の中で、
こまめに身体を
動かそう！

- ☒ 階段を使う
- ☒ 一駅歩く
- ☒ 近距離なら自転車利用 等

たばこ
いますぐ禁煙

お酒

- ☒ 飲む量を決める
- ☒ 飲酒前、飲酒中に食事をとる 等

②かかりつけ医での定期的な管理

かかりつけ医がない方は、産業医や保健師に相談しましょう。

③年に1度、必ず健康診断を受けましょう

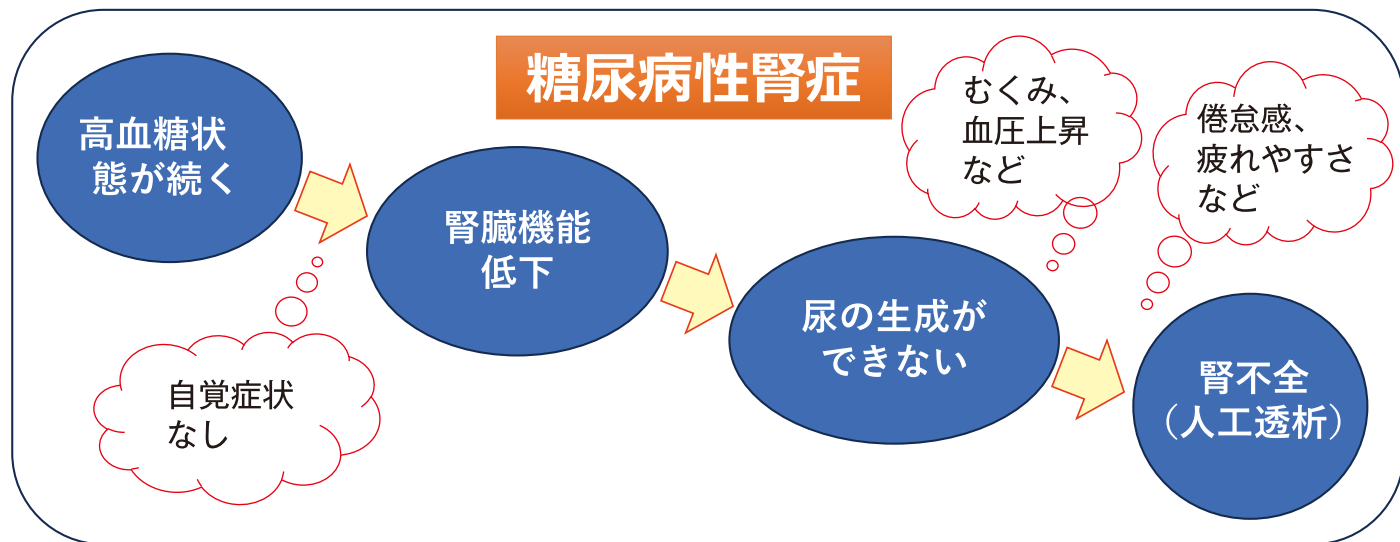


KIFUYASAFIRST



糖尿病性腎症とは

糖尿病で高血糖の状態が長く持続すると全身の小さな血管を傷つけ、血管が傷み、血管が詰まったり破れたりします。腎臓は細い血管が多いので起こりやすく、その結果腎機能が低下した状態です。



早期発見・予防に努めましょう！



腎症予防の食事ポイント



★減塩

【減塩のポイント】

- ・ 食塩を多く含む料理や食品に要注意
- ・ 汁物は具たくさんで
- ・ 香辛料や酢を活用
- ・ 「かけて食べる」より「つけて食べる」
- ・ 栄養成分表示を確認



★たんぱく質の取りすぎに注意

たんぱく質の代謝に負担がかかり腎臓の排泄機能が低下します。



GIFYASAIFIRST



飲酒と高血圧の関係

習慣的な飲酒の継続が高血圧の要因に

たとえ少量であっても、飲酒自体が高血圧の発症リスクをあげてしまうことがわかっています。

健康に配慮した飲酒の方法を身につけましょう。

- ① 自らの飲酒状況等を把握する
- ② あらかじめ量を決めて飲酒する
- ③ 飲酒前又は飲酒中に食事をとる
- ④ 飲酒の合間に水を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
- ⑤ 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける

※飲酒による影響は個人差があります。

出典：健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（厚生労働省）



GIFUYASAIFIRST

慢性腎臓病（CKD）ってなあに？



慢性腎臓病（CKD）とは、様々な原因で腎臓の機能が徐々に低下し、腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下したり、たんぱく尿が継続して出たりする状態が3か月以上続いていることです。高血圧や糖尿病など血管を痛める病気があると、CKDの進行が早まり、脳卒中や心臓病のリスクも高くなります。

こんな人は要注意



過去に心臓病や腎臓病
になったことがある



高齢者



喫煙者



高血圧・糖尿病・肥満
などの生活習慣病がある

腎臓からのSOSを
見逃さないで！

健康診断で早期発見しましょう！

eGFR(推算糸球体ろ過量)が60未満または尿たんぱくが(+)の方は、
かかりつけ医へ相談しましょう！



GIFUYASAIFIRST

CKDの発症・進行予防のための食事



減塩する (1日6g以下にする)

血圧が上昇すると腎臓に負担をかけます。
薄味を意識することはもちろん、調味料以外の練り製品や加工肉などの食べ過ぎにも注意しましょう。



たんぱく質を とりすぎない

たんぱく質のとりすぎは腎臓に負担をかけます。
しかし、たんぱく質は健康を保つために必要な栄養なので、適量が必要です。



腹八分目を心掛ける

食べ過ぎは肥満の原因になります。糖質や脂質が多くなりがちな間食にも注意しましょう。食事のバランスに気を付けましょう。



※適切なたんぱく質量、エネルギー量は、腎機能、年齢、体格などにより異なるため、一人ひとりに合わせた調整が必要です。誤った方法ではかえって腎機能の低下を進行させる場合があります。食事療法をはじめる際には、かかりつけ医や管理栄養士に必ず相談の上、行うようにしてください。





脂質異常症とは

血液中の脂質と役割は？

コレステロール（細胞膜、ホルモン、胆汁酸をつくる材料）

◆LDLコレステロール（悪玉）▶**肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割**

◆HDLコレステロール（善玉）▶**余分なコレステロールを回収して、動脈硬化を抑える役割**

トリグリセライド（中性脂肪）▶**活動のエネルギー源としての役割**

過剰や不足した状態を「脂質異常症」といい、動脈硬化などの原因となります

脂質異常症の診断基準

LDLコレステロール (LDL-C)	140mg/dL以上	高LDLコレステロール血症
トリグリセライド (TG)	150mg/dL以上（空腹時）	高トリグリセライド血症
HDLコレステロール (HDL-C)	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症

出典：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版(一般社団法人日本動脈硬化学会)一部抜粋





LH比ってなあに？

LH比とは？

悪玉コレステロールと善玉コレステロールのバランスのこと

$$\text{LH比} = \text{LDLコレステロール値} \div \text{HDLコレステロール値}$$



LH比	血管内の状態
1.5以下	きれいで健康な状態
2.0以上	コレステロールの蓄積が増えて動脈硬化が疑われる
2.5以上	血栓ができている可能性あり 心筋梗塞のリスク

※LDLコレステロール

体の隅々までコレステロールを運び、余分に蓄積すると動脈硬化などの原因となる

※HDLコレステロール

余分なコレステロールを減らす役割がある

LDL・HDLコレステロールが基準値内であっても、LH比が高いと
動脈硬化のリスクが高いことがあります。



GIFYASAIFIRST



脂質異常症予防のポイント

■体重を適正にする

適正な体重の目安→標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

■悪玉コレステロールが高い人への対策

✓コレステロールの摂取量は**1日200mg以下**

✓**食物繊維摂取量を増やす**

水溶性食物繊維（海藻・豆類・大麦・きのこ類等に多く含まれる）は腸管において、コレステロールや胆汁酸を吸着、排泄するためLDLコレステロールを減らす効果がある

✓**不飽和脂肪酸 > 飽和脂肪酸**

★不飽和脂肪酸：まぐろ、サバ、えごま油

★飽和脂肪酸：牛脂・ラード・バター

■中性脂肪が高い人への対策

✓**禁酒または節酒**

✓甘いジュースや菓子など**果糖**を含む加工食品の大量摂取を控える



GIFYASAIFIRST



脂質異常症が気になる方へ

☑食事内容を見直そう

脂質の多い肉類など 脂質は控えめに！

肉類は控えめにして、
魚や大豆食品などを
取り入れましょう。



食物繊維を多く含む食品を 意識して食べましょう！

野菜、海藻、きのこ類
などがおすすめ



お菓子や アルコールは控えめに

お菓子は1日1回まで。
アルコールの量も徐々に
減らしていきましょう！



☑食習慣を見直そう！

腹八分目にする

特に夕食や間食は
控えめにしましょう。



よく噛んでゆっくり食べる

早食いの方は、満腹感が得られる前に、
完食してしまい、食べ過ぎる傾向があります。





中性脂肪とは

中性脂肪の役割

→糖質の不足を補い体を動かすエネルギー源！

使われずに余った分は皮下脂肪や内臓組織に（体脂肪として）蓄えられます。

中性脂肪が高い状態が続くと

肥満

肥満は、糖尿病、高血圧などの生活習慣病を引き起こす要因となります。



動脈硬化

動脈硬化を加速させ、脳梗塞や心筋梗塞を発症するリスクを高めます。



急性膵炎

中性脂肪500mg/dlを超えると発症リスクが高まります。

症状

みぞうち辺りの激しい痛みや吐き気など



GIFUYASAIFIRST

脂肪肝～アルコールをとらない人も要注意～



脂肪肝はお酒の飲み過ぎが原因というイメージがありますが、アルコールを飲まない人でも、過食が原因で脂肪肝になる恐れがあります。

こんな人は要注意

毎晩の晩酌は欠かさない



太っている
といわれる

醤油やソースを
何にでもかける



デスクワークで
あまり
歩かない



いつも満腹に
なるまで食べて
しまう



Q.脂肪肝とは？

- ・肝臓に中性脂肪がたまった状態
- ・肝臓が、黄色く変色している
- ・肝細胞の30%以上に中性脂肪がたまると脂肪肝と診断



Q.脂肪肝を放置すると？

- ・肝炎、肝硬変、肝がんのリスクが高まる

魚よりお肉
が好き



GIFUYASAIFIRST

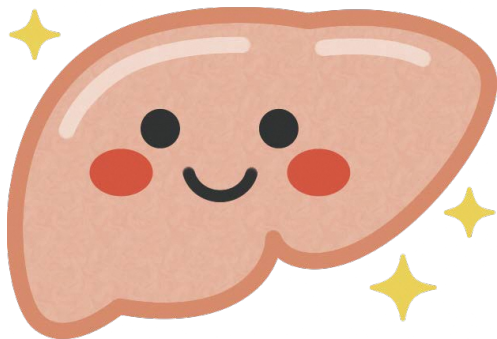
肝臓の機能～アルコールから肝臓を守る～



飲酒したアルコールの90%が肝臓で処理されるため、
アルコールを取り過ぎると肝臓に大きな負担がかかります。



肝臓の主なはたらき



代謝

エネルギーの貯蔵

胆汁の生成

解毒

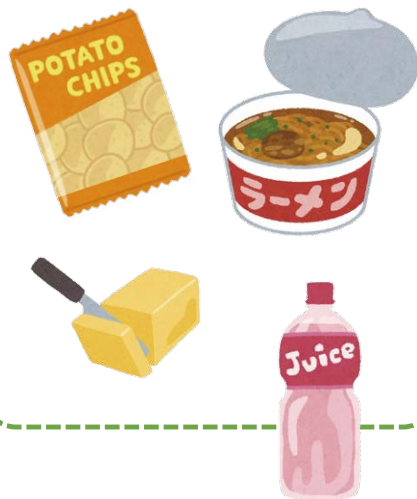


脂肪肝予防のための食事のポイント



脂質・糖質の とり過ぎに注意

とり過ぎるとエネルギー過剰で
肝臓に蓄積されます



腹八分目を心掛ける

一食の量が多いと、エネルギーの
とり過ぎで中性脂肪が増えます



適度な運動をする

1日30分は歩きましょう
継続的な運動は、中性脂肪を
減らします





生活習慣病ってなんだろう

生活習慣病とは・・・

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。



病気を引き起こす生活習慣別の分類

食習慣

肥満、糖尿病、高脂血症、
循環器疾患、大腸がん、
高尿酸血症、歯周病など



運動習慣

肥満、糖尿病、高脂血症、
高血圧症など

喫煙

肺扁平上皮癌、循環器疾患、
慢性気管支炎、肺気腫、
歯周病など



飲酒

アルコール性肝疾患など



GIFYASAIFIRST



食後高血糖を予防しよう

食後高血糖とは

食事から2時間後測った血糖値が140mg/dl以上である場合。
この状態が続くと糖尿病を発症したり、動脈硬化につながります。

注目

「血糖値スパイク」は「隠れ糖尿病」のサイン！

食後の高血糖が短時間に急上昇と急降下する現象を「血糖値スパイク」といいます。空腹時血糖値が正常でも食後急激に高血糖となるため、健診で見逃されやすく、「隠れ糖尿病」とも呼ばれます。放置すると血管がダメージを受けやすく心筋梗塞などの血管の病気や認知症などの発症リスクを高めます。

こんな生活の人は気を付けましょう

食べる速度が速い

炭水化物の
食事が多い

運動不足



GIFYASAIFIRST



痛風とは？

尿酸が血中に増えすぎて溶けきれなくなると、針のような結晶になります。足の親指などの関節にたまって炎症を起こすと、赤く腫れたり、激痛を引き起こしたりします。

尿酸はなぜたまる!?

- ①体内で「プリン体（尿酸の原料）」が過剰に作られる
【原因】 激しい運動、早食い、アルコールの飲み過ぎ
- ②プリン体を過剰に摂取する
【原因】 魚卵、肉や魚の内臓類、干物など
- ③尿酸の排泄が不十分
【原因】 肥満、水分不足、アルコールの飲み過ぎ



痛風を予防するためのポイント



- ① 野菜や乳製品をとり、
肉や海産物は控えめに

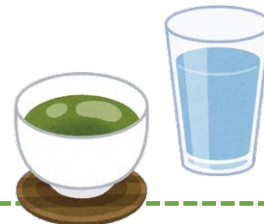


- ② 飲酒は適量の範囲で楽しむ

適正な飲酒量は、純アルコール量換算で
男性1日20g以下、女性1日10g以下
※純アルコール20gとはビール500ml程度



- ④ 水分を
多めにとる



- ③ 肥満を解消する

肥満とは BMI (体格指数) 25 以上
 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$



- ⑤ ストレスを
解消する

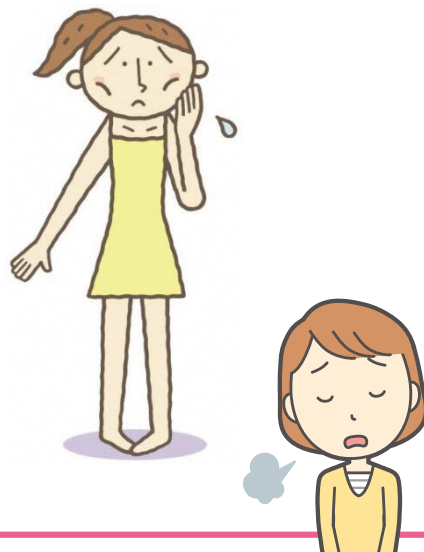


本当に必要なダイエットですか？



「やせ」による健康リスク

- ◇だるい、疲れやすい
- ◇神経性食欲不振症（拒食症）
- ◇過食症
- ◇無月経
- ◇低血圧・不整脈
- ◇低出生体重児（2500g未満）



偏った食生活や極端なダイエットは、多くの健康上のリスクを高めます。
さらに若い女性や妊婦の低栄養は、こどもの生活習慣病のリスクを高めると
危惧されています。

