



## 暮らしに役立つ健康ニュース「いろいろ通信」

秋の訪れを感じるこの季節は、気温の変化が激しく、体調を崩しやすい時期なので、健康管理が一層大切になりますね。日々の生活の中で健康を意識することは、様々な病気を予防するうえで非常に重要です。今回は、「糖尿病」をテーマに、日々の生活のなかで注意したい習慣を紹介します。秋を元気に楽しみ、寒い冬へ備えるために役立ててくださいね。



## 今月の健康ヒント「糖尿病について知っておこう」

近年では、40歳前後の若い世代でも、糖尿病を発症する人が増加しています。過去30年で若年層の糖尿病発症率は1.56倍に増え、以前は主に中高年の病気とされていた糖尿病が、現代では若者にとっても無視できない問題になっています。



## ◎糖尿病とは？

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が多くなりすぎる病気です。食事から摂取し、血液中に入ったブドウ糖は通常、インスリンというホルモンの働きによって、すぐに細胞内に入り、エネルギーとして働きます。すると、一時的に高まった血糖値も、早めに元に戻ります。

しかし、インスリンが何らかの理由によってうまく作用しないか、十分に分泌されないと、ブドウ糖が細胞内に入ることができず、血糖値が高い状態が続き、糖尿病となってしまいます。

## ◎糖尿病になるとどうなるの？

ブドウ糖は、細胞内に入るとエネルギー源として有益ですが、血液に残ると「ドロドロ血液」の状態になり、動脈硬化を引き起こします。特に、脳や心臓ではその被害を受けやすく、脳卒中や心筋梗塞といった症状の原因にもなります。その他にも、全身の様々な部分に悪影響を及ぼし、三大合併症と呼ばれる「糖尿病網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病神経障害」を引き起こすリスクが高まります。

## ◎症状が出る前に見つけよう

糖尿病は、身体のあらゆる箇所に悪影響を与える疾患ですが、初期にはほとんど症状が出ないことが特徴です。症状が出た段階では、既に糖尿病が進行してしまっている場合も多いため、定期的に検査を受けて血糖値に異常がないかを確認することが大切です。

また、日本人の場合、やせ型でも糖尿病になりやすい体質の方も少なくないため、「肥満じゃないから大丈夫」と油断せずに、日々の生活習慣を見直していきましょう。

## 喜びの声

☆臨時休業のお知らせ☆

10月14日（月）・31日（木）

ご迷惑をお掛けいたしますが

ご理解のほどお願い申し上げます。

階段での膝の痛みが改善・60代・女性

病院で注射をしても膝の痛みは続いていました。施術は膝だけでなく全身のゆがみを調整するので気持ちがいいです。膝の痛みが改善し今では痛みがなく階段を上れています。



## 今月の身体の話「糖尿病を予防する習慣」

糖尿病は、適切な生活習慣を維持することでそのリスクを大きく軽減することができます。

特に、食事や運動、ストレス管理といった日常の習慣が、血糖値の安定に大きく影響します。ここでは、糖尿病を予防するために意識したいポイントをいくつかご紹介します。

### ◎食生活の見直しがキホン！

糖尿病の予防や改善には、日々の食事が最も大きな影響を与えます。バランスの取れた食事を意識し、過剰な糖質摂取を避けることは糖尿病予防の基本となります。

特に、精製された白米やパン、砂糖を多く含む食品は「高GI食品」と呼ばれており、食後の血糖値を急激に上昇させてしまいます。代わりに、食物繊維を豊富に含む野菜や全粒穀物を積極的に取り入れることで、血糖値の上昇を緩やかにすることができます。

さらに、食事の量やタイミングも大切です。一度に大量の食事を摂ると、血糖値も上昇しやすくなるため、3食を規則正しく摂取する習慣が大切です。特に朝食は、夜間に下がった血糖値を安定させ、1日の代謝をスムーズに働かせるために重要なので、なるべく毎日摂るようにしましょう。

糖尿病を予防するための食事は、特別な制限を強いるものではなく、日常の選択を少しずつ見直していくことから始められます。無理なく、楽しみながら健康的な食事を習慣にしていくことが、長期的な健康維持のカギとなるでしょう。

### ◎有酸素運動を取り入れよう

食事だけでなく、適度な運動も糖尿病の予防には欠かせません。運動によって筋肉への血流が増えることで、血液中のブドウ糖が細胞内へ取り込まれていき、血糖値は下がりやすくなります。

最も効果的なのは「少しきついな」と感じる程度の有酸素運動です。しかし、普段運動する習慣が無い場合には、いきなり激しい運動を行うと心臓への負荷が高まってしまうので、まずはウォーキングやヨガ、ストレッチなど、簡単な有酸素運動から始めることをおすすめします。



### ◎適正体重を保つように意識しよう

肥満は糖尿病のリスクを高めます。逆に、体重を減らすことによって、インスリンの働きが高まり、糖尿病のリスクや症状が軽減されるという研究結果も存在します。

まずは自分の適正体重を知り、食事量や運動量を調整しましょう。適正体重は「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」という式で求められる体格指数(BMI)を参考にします。BMIが25を超えないように体重をコントロールすることで、糖尿病の予防につながります。

生活習慣の改善は、糖尿病に限らず、様々な疾患の予防・改善につながります。できることからチャレンジしてみてください。

## ～編集後記～

糖尿病の予防というと、食事と運動の改善が中心ですが、「睡眠」や「ストレス管理」も見逃せません。寝不足や慢性的なストレスは血糖値のコントロールにも影響を与えるため、できるだけ避けたいものです。健康は体だけでなく、心によっても支えられているものです。少しずつでも、生活習慣を整えていけるよう、無理なく取り組んでいきたいですね。

発行：いそどり整体  
住所：藤枝市大洲 2-17-11  
電話：054-637-9238  
ご予約はお電話・ラインで！  
ご予約受付時間：10時～9時  
担当者名：佐野達也