

しろいしここから通信!

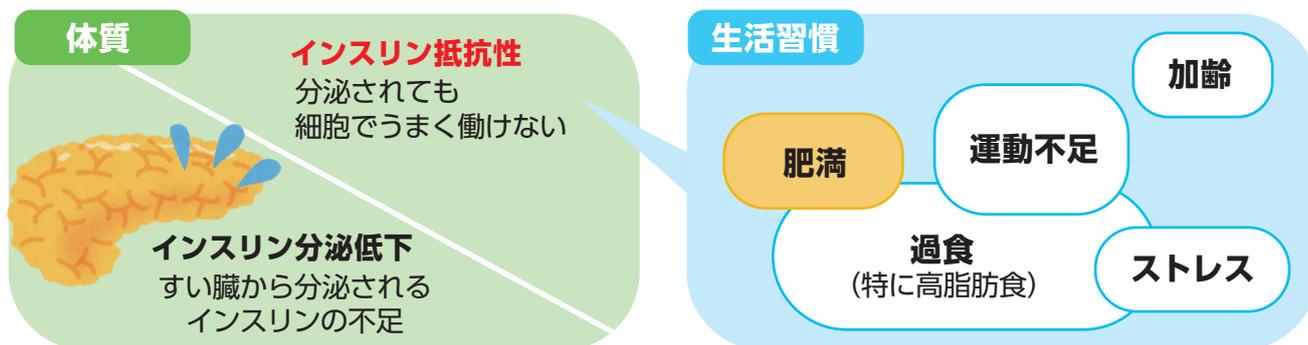
第17回 糖尿病について

糖尿病とは、インスリンの作用不足により、血液中のブドウ糖(血糖)が増えすぎてしまう病気です。

高血糖状態が続くと、目・腎臓・神経などの細い血管が傷ついたり、全身の動脈硬化が進みます。

糖尿病の約9割以上を占めるのが「2型糖尿病」です。2型糖尿病は遺伝的な体質に加えて、肥満、食べ過ぎ、運動不足などの生活習慣や加齢が加わり発症します。

■2型糖尿病の発症のしくみ



*インスリン：すい臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きをする。

ヘモグロビンエーワンシー

■HbA1c(血糖)と肥満(内臓脂肪)の関連 ～健診結果から見てきたこと～

白石町の肥満割合(血糖値別)

HbA1cの値		割合	
高 ↑ 血糖値 ↓ 低	糖尿病型 (6.5%以上)	肥満 66.1%	非肥満 33.9%
	境界型 (6.0~6.4%)	55.8%	44.2%
	正常高値 (5.6~5.9%)	38.9%	61.1%
	正常型 (5.5%以下)	37.0%	63.0%

データ：R5年度国保特定健診結果

*肥 満：BMI25以上or腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上の人を集計
HbA1c：過去1~2カ月の平均血糖値を反映

インスリンを効きにくくする原因の1つに「肥満」があるんだね。白石町の特定健診の結果をみると、HbA1c(血糖)の値が高い人の方が肥満の割合が多いね。



■肥満改善でインスリン抵抗性の改善ができる!

増えすぎた内臓脂肪はインスリン抵抗性を高め、インスリンの効きを悪くすることで血糖値を上げてしまいます。適度な食事制限と運動を続けることで内臓脂肪が効率的に減少し、インスリン抵抗性が改善すると言われています。

内臓脂肪は、溜まりやすい一方、皮下脂肪に比べて落としやすいと言われているよ。健診を受けて、自分の健診結果をみてみよう。

