



みどり



111号『肥満と糖尿病』

2017年6月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

平成28年に公表された「国民健康・栄養調査」によると、肥満者の割合は、男性の3人に1人、女性の5人に1人という結果でした。また、糖尿病が強く疑われる者の割合は、男性の5人に1人、女性の11人に1人という結果でした。肥満は様々な生活習慣病を発症するリスクを高め、心筋梗塞や脳梗塞といった重大な病気を引き起こします。そこで今回は「肥満」と生活習慣病の一つである「糖尿病」をテーマにあげました。

肥満とは

肥満の診断基準となるBMI（体格指数）は、体重（kg）÷身長（m）²で求めます。BMI25以上で肥満と判定され、BMI35以上は高度肥満という分類になります。自分がどの分類になるか、計算式に当てはめてBMIを算出してみてください。（例：体重70kg、身長160cmの方のBMIは、70（kg）÷1.6（m）²=27.3 肥満（1度）という判定）

□肥満症の診断基準（日本肥満学会より）

| BMI (kg/m ²) | 判定 |
|--------------------------|--------|
| 18.5 以下 | 低体重 |
| 18.5～25 未満 | 普通体重 |
| 25～30 未満 | 肥満（1度） |
| 30～35 未満 | 肥満（2度） |
| 35～40 未満 | 肥満（3度） |
| 40 以上 | 肥満（4度） |

肥満とは、体に脂肪が過剰に蓄積された状態をいいます。食生活の乱れにより消費カロリーより摂取カロリーが多くなってしまふこと、運動不足により基礎代謝が低下してエネルギーが蓄えられやすくなってしまふことが大きな要因です。BMI22が最も理想ではありますが、肥満者はそこまで減量をしなくても現体重を3%減らすことで、高血糖、高血圧、脂質異常の改善が見込めます。まずは減量することが健康への第一歩です。また、重症肥満の約半数がうつ、躁うつ、統合失調症、乖離性障害、不安障害を合併しているため、減量を図るだけではなく周囲の環境や精神的サポートも必要になる場合があります。

糖尿病とは

糖尿病の診断は、血糖値（空腹時血糖、随時血糖、ブドウ糖負荷試験2時間値のいずれか）とHbA1c値（過去1～2ヶ月の平均血糖を示す）などを用いて判定されます。

□糖尿病型の基準値（日本糖尿病学会より）

| | |
|-------|----------------------------|
| 血糖 | 空腹時血糖 126mg/dl 以上 |
| | 随時血糖 200mg/dl 以上 |
| | ブドウ糖負荷試験 2 時間値 200mg/dl 以上 |
| HbA1c | 6.5%以上 |

糖尿病はインスリンの作用不足による慢性の高血糖状態を主徴とする疾患です。高血糖症状としては、口渇、多飲、多尿、体重減少がみられます。糖尿病の初期段階では自覚症状がほとんどないため知らないうちに進行してしまう場合が多く、放っておくと合併症を引き起こします。糖尿病の3大合併症として、神経障害、網膜症、腎症があげられます。

| | |
|------|--|
| 神経障害 | 手足の痛みやしびれ、下痢や便秘、起立性低血圧などの症状があらわれる。神経障害による感覚鈍麻、血流障害により足病変をきたし、感染を伴うと下肢切断の危険もある。3大合併症の中で最も頻度が高い。 |
| 網膜症 | 高血糖により網膜の血管がつまったり出血を起こしたりして、飛蚊症、視力低下をもたらす。進行すると失明に至る場合もある。緑内障に次ぐ失明原因の第2位。 |
| 腎症 | 高血糖による代謝異常によって腎機能が低下し、進行すると腎不全に至り透析治療が必要となる。新規透析導入患者の原因第1位。 |

糖尿病の治療は食事療法が基本です。①まずは3食規則正しく食べることを心掛けましょう。糖尿病治療の目標は、血糖コントロールを是正してHbA1cを正常化することです。偏った食事や不規則な食事は血糖コントロールを不安定にします。エネルギー量を守り、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミンなど栄養素をバランス良くとることが大切です。②食物繊維を多くとりましょう。食物繊維には血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。特に穀物の食物繊維は糖尿病発症のリスクを低下させる効果があると考えられています。玄米ご飯、ライ麦パン、そばは食物繊維がたくさんとれるのでおすすめ

です。③多価不飽和脂肪酸（イワシ、サバ、サンマ、マグロ、オリーブ油など）はHbA1cを低下させるため積極的に摂取しましょう。また、飽和脂肪酸（牛肉、豚肉、バター、インスタントラーメンなど）はとり過ぎると糖尿病発症のリスクを増大させるため注意しましょう。④食事療法に加え運動療法も行うとさらに高い効果が得られます。運動は少なくとも週に3~5回、1回20分以上行うことがすすめられています。ジョギングや速歩など自覚的にはややきついと感じる程度の強度が目安です。運動をする習慣のない方は、ウォーキングなどから始めて徐々に回数や時間を増やしていくと良いでしょう。ただし、血糖降下薬やインスリン治療を行っている場合は、運動後の低血糖に注意が必要です。その場合は、医師に相談して血糖降下薬やインスリンの調整を行ってください。

高齢者の糖尿病

加齢に伴い、血糖値を一定に保つことが難しくなったり、インスリンの効きが悪くなったりします。そのため高齢者は高血糖になりやすく糖尿病に移行しやすいのです。実際、糖尿病患者は70歳以上が男女ともにトップを占めています。通常、低血糖症状として手の震えや発汗がありますが、高齢者ではめまいや脱力感など気付にくい症状が起こるため、発見が遅れ、重症低血糖となる恐れがあります。糖尿病はうつや認知症発症のリスクを高めるともいわれているため、早期に予防することが重要です。

終わりに

肥満や糖尿病は、生活習慣を改善することにより予防することができます。健康な身体で過ごすために一度生活習慣を見直してみたいかたがでしょうか。毎日少しでも意識して規則正しい生活を身に付け、健康ライフを過ごしましょう！
(文責：松原 祐美)