



令和5年度 藤沢市委託事業

生活習慣病対策講座 糖尿病編

公益財団法人 藤沢市保健医療財団 保健事業課

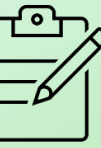


配布資料マーク

糖尿病に関する用語



糖尿病	高い血糖値が続くことで、 様々な臓器に合併症を起こす病気
血糖値	血液中のブドウ糖の濃度(□□mg/dL)
ブドウ糖	食事で摂取した糖質が分解されたもの 細胞のエネルギー源となる物質
インスリン	すい臓から分泌されるホルモン 血糖値を下げる働きをするもの
HbA1c (ヘモグロビンエーワン シー)	ブドウ糖が結びついている ヘモグロビン(血色素)の割合(●%) 1~2か月前の血糖値の状態を現す
ブドウ糖負荷 試験 (OGTT)	空腹時にブドウ糖液を飲んで、 2時間後までの血糖値の変化を調べる検査 2時間後血糖値が200以上は「糖尿病型」

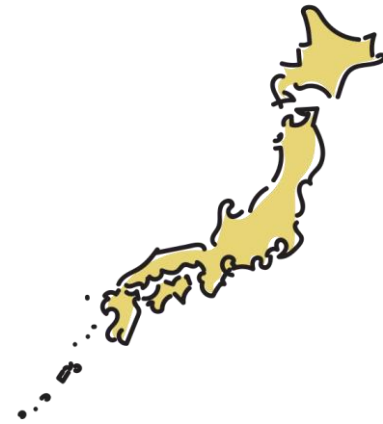


糖尿病とは

高い血糖値が続くことで、
様々な臓器に合併症を起こす病気

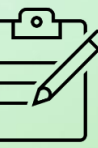
発症する原因は多種多様で、その結果引き起こされる
合併症も全身にわたり、非常に多彩

糖尿病が
疑われる人
1,000万人



+糖尿病の可能性を
否定できない人
(糖尿病予備群)
= 2,000万人

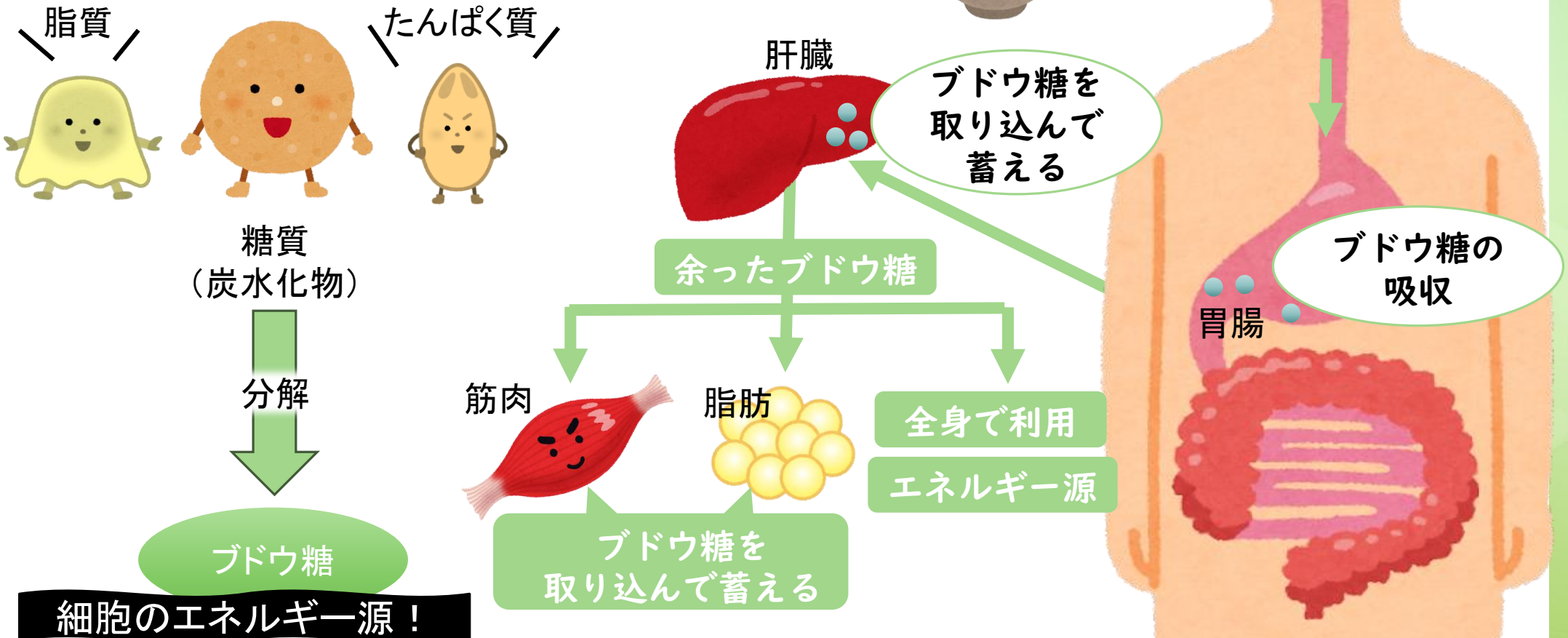
40歳以上の**10**人に**1**人



血糖値とは

血糖値は、血液中の糖（ブドウ糖）の濃度です

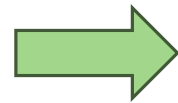
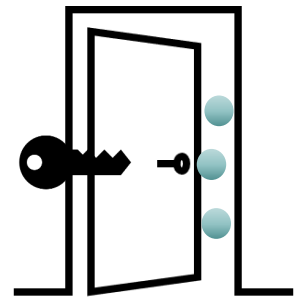
■三大栄養素とブドウ糖



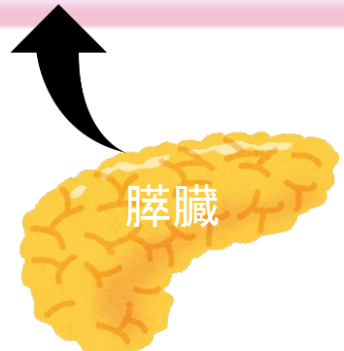
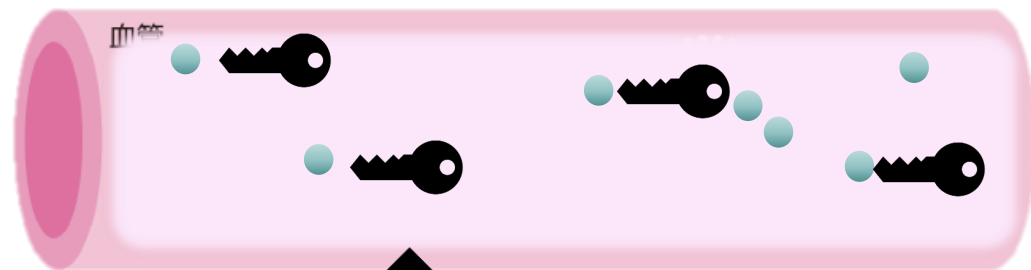
細胞のエネルギー源!



インスリン = 血糖値を下げるホルモン



肝臓・筋肉・脂肪で
ブドウ糖の取り込みを増やす



膵臓からインスリン
(かぎ) が出て、
細胞の受容体
(かぎあな) にはまり、
細胞に糖が取り込まれ
ます。



血糖を下げるホルモンは **インスリン** だけ



インスリン分泌低下

体質や生活習慣により、
すい臓の機能が低下する
↓
インスリン分泌が少なくなる



インスリン抵抗性

内臓脂肪が多い
筋肉が少ない
↓
インスリンの効きが悪くなる

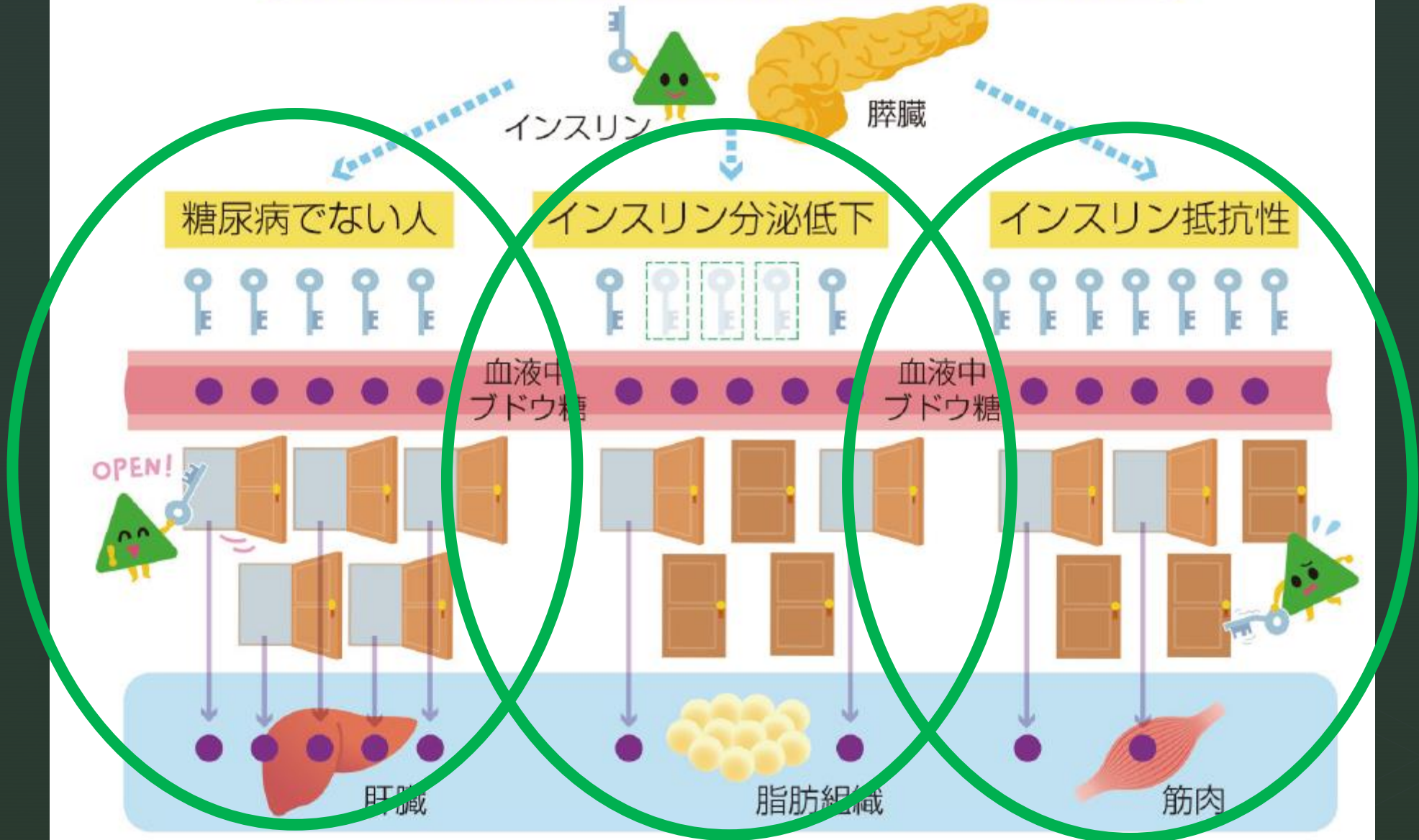
血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる

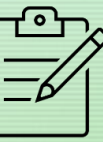
血糖値が高い状態が続く

糖尿病

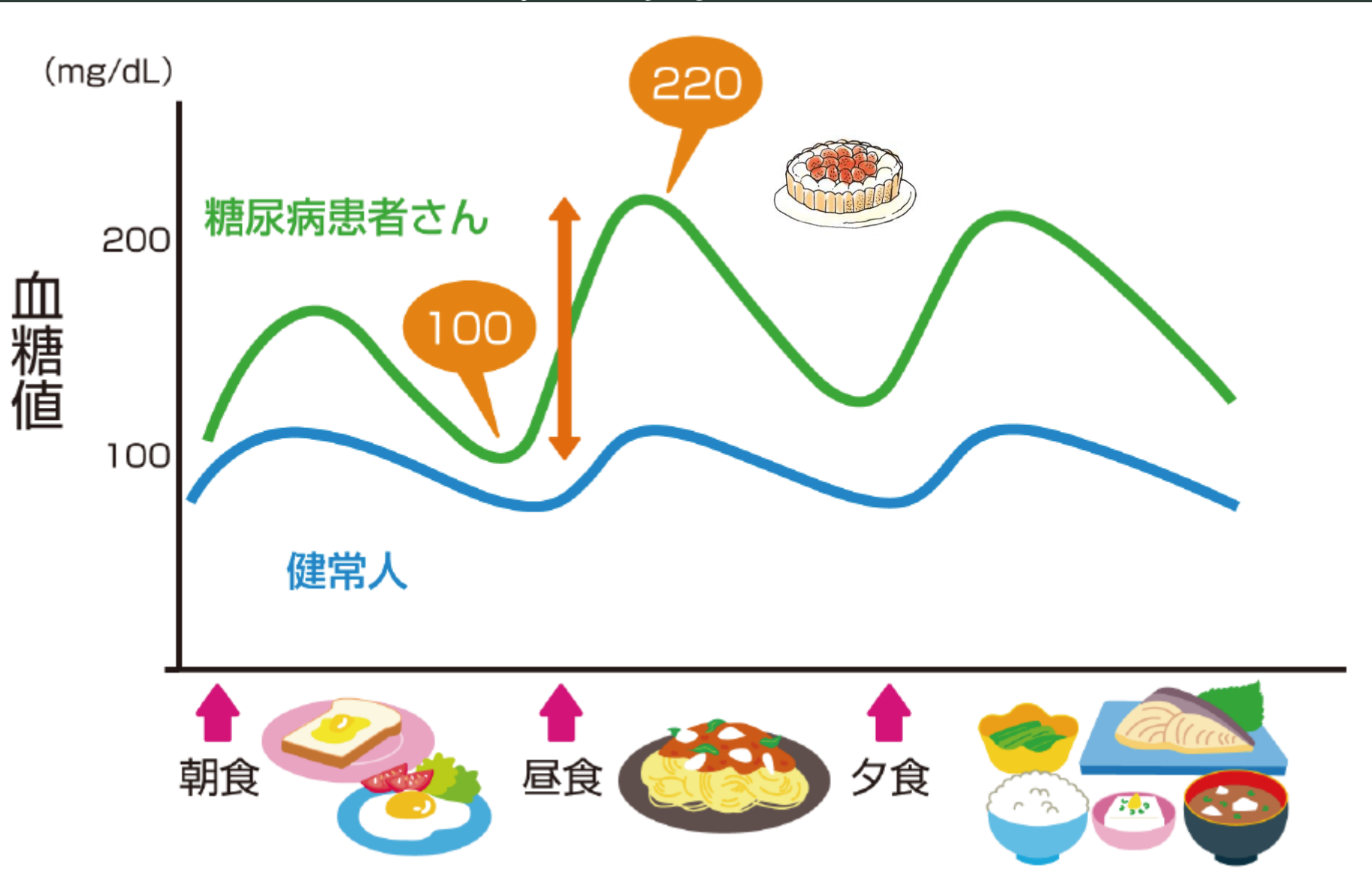


血糖調節の「カギ」はインスリン





血糖の変動

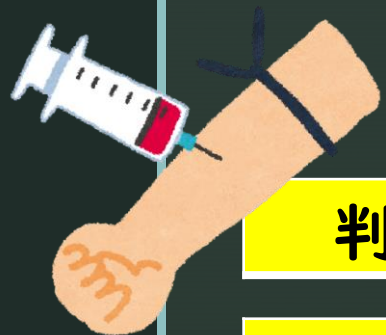




血糖値とHbA1cによる 糖尿病の判定区分と判定基準



尿糖がプラスとして出るのは血糖値170前後～



判定区分	正常型 <small>注1</small>	境界型	糖尿病型	
HbA1c (ヘモグロビンA1c)	4.6～5.9%	糖尿病 予備群	6.5%以上	
血糖測定時間	空腹時		110mg/dL未満	126mg/dL以上
	負荷後2時間 <small>75g経口ブドウ糖負荷試験</small>		140mg/dL未満	200mg/dL以上
随時 <small>注2</small>	200mg/dL未満については正常型/境界型の判定には使用しません。		200mg/dL以上	

診断

糖尿病



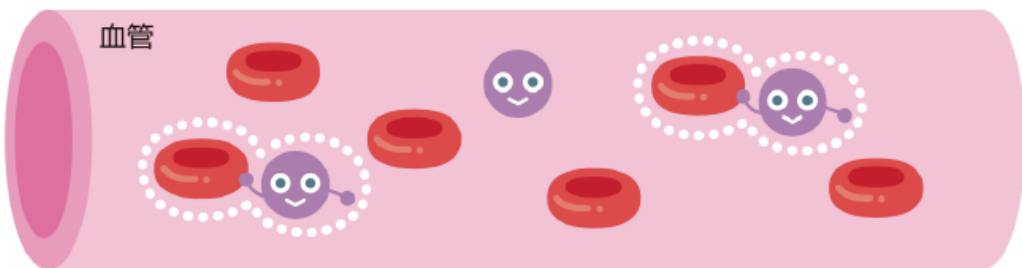
ヘモグロビンエーワンシーは 1～2か月前の血糖コントロール状態を表す

ヘモグロビンエーワンシー (HbA1c)

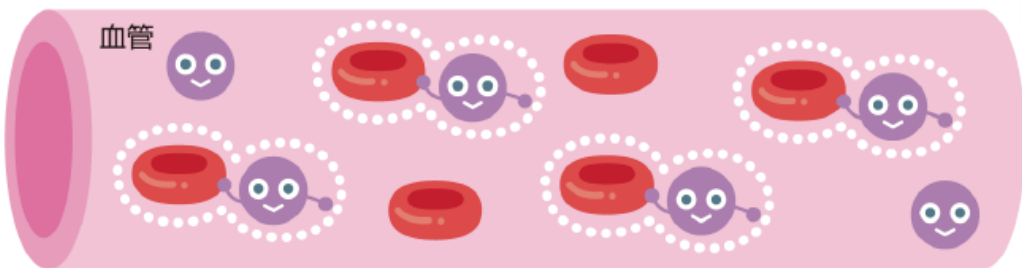
ヘモグロビンにブドウ糖のくっついたもの。
正常値：4.6～5.5%



健常人



糖尿病
患者さん

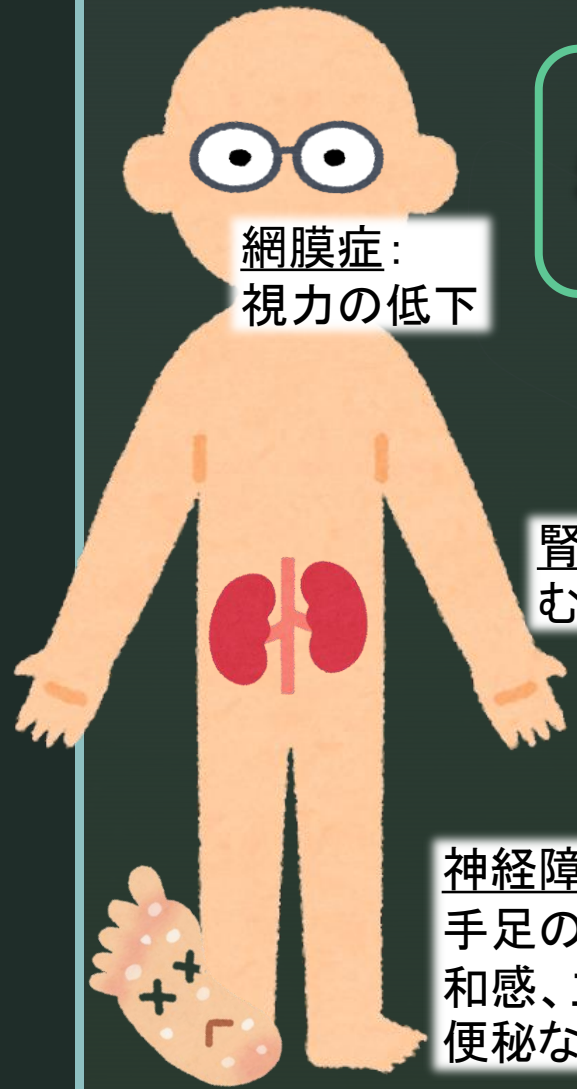


ヘモグロビンとは、血液中の赤血球に存在する色素。赤血球の寿命が120日程度。

採血時の空腹状況による変動がないので、長期的な血糖値の変動を確認するのに役立ちます。



糖尿病と合併症



網膜症：
視力の低下

腎症：
むくみ・たんぱく尿

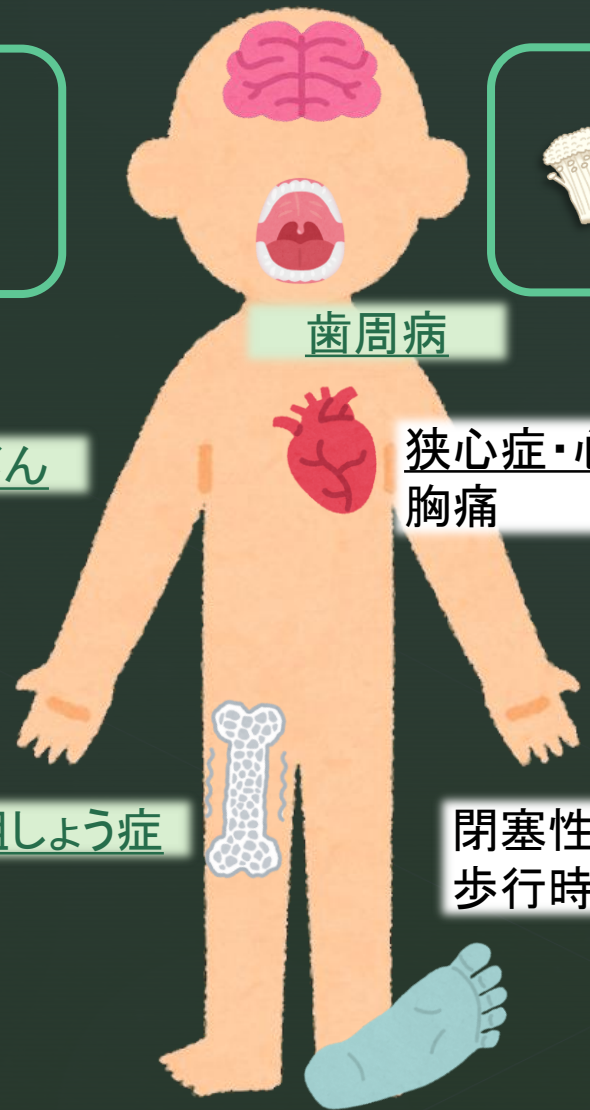
神経障害：
手足のしびれ・違和感、立ちくらみ、便秘など

細かい血管の障害

- し 神経障害
- め 網膜症
- じ 腎症

脳血管障害

認知症



太い血管の障害

- え 壊疽(えそ)
- の 脳卒中
- き 虚血性心疾患

歯周病

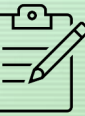
がん

狭心症・心筋梗塞：
胸痛

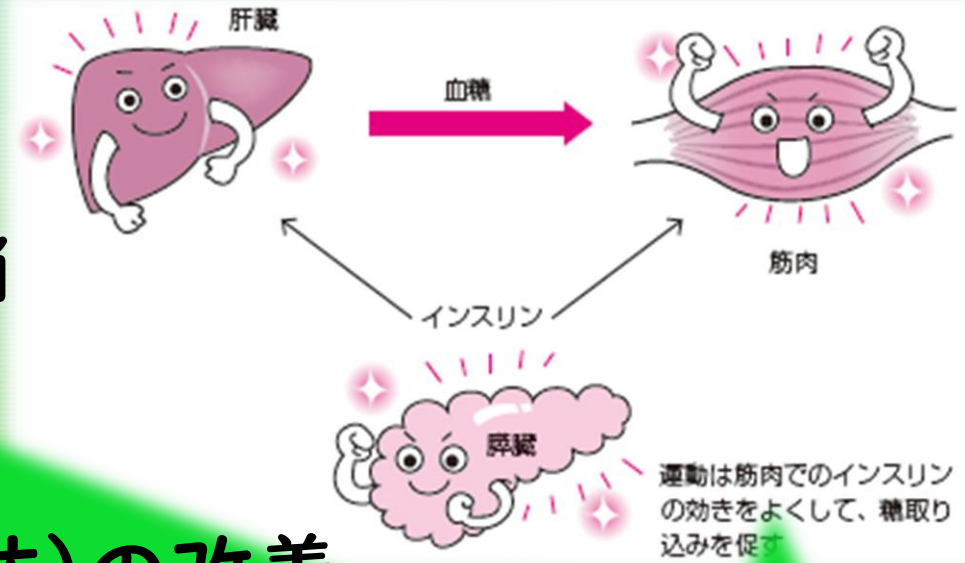
感染症

骨粗しょう症

閉塞性動脈硬化症：
歩行時の疼痛、潰瘍、壊疽



運動のススメ



♪ ストレス解消

★ 糖の消費アップ!

★ 肥満(とくに内臓脂肪)の改善

★ インスリン抵抗性の改善

♪ 血流の改善

★ 筋肉が増える

♪ 高血圧や脂質異常症の改善

♪ 良質な睡眠

血糖値改善 合併症予防



運動の種類

週2-3回

有酸素運動

歩行 / ジョギング / 水泳 など

水中歩行など

レジスタンス運動

腹筋 / ダンベル / 腕立て伏せ / スクワット など



■運動を行う時間

- ・歩行であれば 15分~30分を 1日2回
- ・細切れの運動も有効
- ・食直後を避け、食後1時間後に行うことが理想

■運動の頻度

- ・できれば毎日、少なくとも週3日以上
- ・または細切れの運動（階段の上り下りや1停留所分歩くなど）を 週に合計150分以上

★まずはプラス10★

きつすぎても
楽すぎてもダメ



手軽にできる運動療法

① 踏み台昇降



15cm ほどの高さの安定した台を、昇ったり降ったりします。

② スクワット



足を肩幅に開きます。背筋を伸ばしたまま、やや前傾姿勢で膝を曲げて腰を落とし、もとの姿勢に戻ります。深くしゃがみこむ必要はありません。



③股関節の屈伸



①安定した支えに両手を軽くついて、片方の脚を持ち上げます。太ももが床と平行になるまで、ゆっくりと上げます。

②その脚をゆっくりと後方へ伸ばします。



④座位足踏み



浅く腰掛けた状態で、腕を大きく振りながら足踏みをします。

引用・参考文献

- 1) 田中茂穂. 間接熱量測定法による1日のエネルギー消費量の評価. 体力科学. 55 (5), 2006, 527-32.
- 2) Hoehner, CM. et al. Association between neighborhood walkability, cardiorespiratory fitness and body-mass index. Soc. Sci. Med. 73 (12), 2011, 1707-16.

がんばれ！

