

# 糖尿病について

～糖尿病にならないために知っておきたいこと～

## Q：糖尿病とはどんな病気ですか。

**A：**インスリンは膵臓（すいぞう）で作られ分泌されるホルモンで、細胞が血液の中からブドウ糖を取り込んでエネルギーとして利用するのを助ける働きをしています。インスリンの作用が不足すると、ブドウ糖を利用できなくなり、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が高くなり、この状態が継続するのが糖尿病です。厚生労働省の2016年国民健康・栄養調査によると、国内の糖尿病患者数は約1,000万人と推定されています。

## Q：糖尿病の原因を教えてください。

**A：**まず、糖尿病は成因に基づいて、「1型糖尿病」「2型糖尿病」「その他の特定の機序・疾患による糖尿病」「妊娠糖尿病」に分類されます。この中で、最も多いのが、2型糖尿病です。2型糖尿病は加齢のほか日常の生活習慣が誘因となって発病するので、「生活習慣病」といわれ、食べすぎ、運動不足、肥満、ストレス、アルコールの飲みすぎなどが原因とされています。

## Q：糖尿病は遺伝しますか。

**A：**糖尿病そのものが遺伝するわけではありませんが、「糖尿病になりやすい体質」は遺伝すると考えられています。つまり糖尿病になりやすい体質を持った人に、食べすぎ、運動不足、肥満などの環境因子が加わり、糖尿病になると言われています。

## Q：糖尿病にならないためにはどうしたらよいでしょうか。

**A：**「こうすれば絶対に予防できる」・「これを食べれば（食べなければ）よい」というものはなく、一般的に以下のことが薦められています。

1. バランスのとれた食生活（総エネルギーと脂肪の摂取量に注意）
2. 夜食をしない、間食をしない
3. アルコールはほどほどに（1日平均純アルコールで約20gまで）
4. 適正な体重の維持
5. 運動習慣（1日平均1万歩以上歩くことを目標に）
6. ストレスの解消
7. 禁煙



## Q：糖尿病とメタボリックシンドロームは関係がありますか。

**A：**糖尿病と高血圧、脂質異常症、肥満が、互いに関連し合い動脈硬化を進展させることが知られており、「メタボリックシンドローム」と呼ばれています。特定健診（基本健診）は、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病に着目した健診で、自分の体の状態を知る事ができるチャンスですので、年に1度は特定健診を受けましょう。



志鎌先生から  
ひとこと

内分泌代謝・糖尿病内科  
医長

し かま あきと  
志鎌 明人

“気付かぬうちに糖尿病が進行していた”とならないように、生活習慣に気をつけるとともに、年に一度は特定健診を受けて健康管理をしましょう。また、すでにかかりつけ医で生活習慣病の治療を受けている患者さんを対象に当院で栄養指導を行っております。くわしくは12ページをご覧ください。