

## 糖尿病について

糖尿病は肥満や痛風などとともに日ごろの食生活や運動を中心としたライフスタイルの影響が大きい、いわゆる生活習慣病といわれています。近年の食事内容の欧米化や運動不足により糖尿病の患者数は年々増加しています。

糖尿病は血液中の血糖値を調整するインシュリンの不足により食後の血糖値が異常に高くなる病気です。全身の動脈硬化を悪化させて狭心症、脳卒中、腎臓病、白内障など多くの合併症を引き起こします。最初の症状としては、のどの渇きによる多飲、尿の回数が多い多尿、体重の減少、疲れやすさなどがあります。このような症状が長く続くときは近くの内科を受診し、検査を受けることをお勧めします。

どんな病気も早期発見と早期治療が大切です。糖尿病の予防は毎日の食生活が大変重要です。規則正しいバランスのよい食事と適度な運動が基本となります。特に塩分の取り過ぎは高血圧の原因となるため注意が必要です。野菜を中心に食品の種類を多くし、よく噛んでゆっくりと食べ、腹八分目にする習慣が大事です。間食や偏食、寝る前の食事やアルコール、糖分の入った清涼飲料水の飲み過ぎはやめましょう。野菜、こんにゃく、きのこ類、海藻など低カロリーのものが有用です。

運動はウォーキングや自転車、水泳など毎日続けられ、全身を使う有酸素運動を1日 15～30分間行うのが効果的です。

毎日の食事の工夫と運動で肥満を予防することが、糖尿病の予防ひいては健康につながります。

平成27年3月

蓑田 正豪