

7. 糖尿病を予防するにはどうしたら良いでしょうか？

1. 太ってくると糖尿病にかかりやすくなります。肥満度を知るために BMI（ビー・エム・アイ、ボディー・マス・インデックスの略）と呼ばれる体格指数が使われています。自分の BMI を測定してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

の式で計算されます。

BMI が 18.5kg/m² 未満は低体重

BMI が 18.5 以上 25 kg/m² 未満であれば普通体重、22 kg/m² は標準体重。

BMI が 25 kg/m² 以上では肥満

と判定されます。また、20 歳頃の体重が目安になります。急に太りだしてきた時は、高血糖を引き起こしやすくなりますので注意します。

2. 運動不足である。歩いたり、階段を上り下りしたりすることが少なく、座っていることが多い。歩かないで自動車に乗ることが多い。身体活動量が少なくなったなどでは、身体に脂肪がたまり、肥満になりやすくなっています。出来るだけ身体を動かすように努めるようにします。運動療法は日常生活のなかでの身体活動量、スポーツ、レクリエーションなどが含まれます。望ましい運動量としては、歩行運動では 1 回 15～30 分、1 日 2 回ぐらい、1 日の運動量として歩行は約 1 万歩が勧められます。身体の調子に合わせて運動量は調整します。

3. 太りやすい食習慣を見直すことが必要です。腹いっぱい食べるのではなく、腹八分目ぐらいで抑えるようにします。脂っこいものが好きでよく食べる。甘いものが好きで、間食をよくする。甘い清涼飲料水や缶コーヒーなどをよく飲んでいる。朝食を抜いて、昼食や夕食で大盛りの食事を摂る。寝る前にも腹がすいて夜食を食べる。ゆっくり噛まないですぐ飲みこんで早食いである。野菜や海藻類はあまり食べない。などの食習慣は太りやすく、臍臓を傷めやすいので見直しが必要です。

4. 両親や兄弟、親せきなどの血縁者に糖尿病の人がいる場合には、糖尿病にかかりやすい体質が考えられますので、生活習慣に注意が必要です。

5. 境界域、あるいは糖尿病と診断された人では食事療法、運動療法を続けることが大切です。それでも高血糖が続くなら薬物療法も合わせて行います。アドバイスを受けながら、生活習慣や薬剤を見直していくようにしましょう。

脂肪は高カロリーですので、脂っこい食品は控えめにします。炭水化物は消化・吸収されて、直接血糖値を高めますので、炭水化物の消化・吸収をゆっくりさせることが望ましい摂り方です。そのためには、消化・吸収を遅らせる食物繊維と一緒に摂るようにします。穀物でしたら、雑穀類を混ぜたり、玄米食にすることも勧められます。食物繊維を多く含む野菜や海藻類や豆類と一緒に取ることも勧められます。糖の吸収を抑えるように作用する特定保健用食品も発売されていますので、上手に利用することも良いでしょう。

薬物療法には、経口薬療法とインスリン療法があります。経口薬には、作用の異なる数

種類の薬があります。膵臓に作用して、インスリンの分泌を促すものや、糖の吸収を抑えて血糖値の上昇をゆるやかにするものや、インスリンの働きを高める薬剤もあります。体質に合わせて薬剤を選んで治療します。インスリンがどうしても不足している場合などはインスリン療法を行います。最近には新しいタイプのインスリンが作られています。またこれまでとは違った作用機序の新薬の開発が進められています。新しい薬剤は、低血糖などの副作用を引き起こさないように考えられています。医療機関と良く相談して、糖尿病の発病を抑え、発病している場合は合併症を引き起こさないように予防し、合併症を発病している場合はそれ以上に進行させないように予防していくことが大切です。