



正しく学ぼう！

▶▶▶ イラストでわかる糖尿病

監修：横浜市立大学 内分泌・糖尿病内科学 教授 寺内 康夫 先生

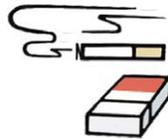


何が原因で糖尿病になるのですか？

糖尿病になりやすい体質（遺伝的要因）に加え、生活習慣（食生活の偏り、運動不足）や環境（ストレス）などの要因で糖尿病になることがわかっています。



ストレス



生活の偏り



日本糖尿病学会 編・著：患者さんとその家族のための糖尿病治療の手びき2017 改訂第57版，p. 19, 日本糖尿病協会・南江堂 2017



糖尿病の人はどのくらいいるのですか？

2018年度の厚生労働省の調査によると、「20歳以上で糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性18.7%、女性9.3%でした。思ったより多いのではないのでしょうか？

■「20歳以上で糖尿病が強く疑われる者」の割合

男性：18.7%

女性：9.3%



厚生労働省. 平成30年国民健康・栄養調査結果の概要より作成
(<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000584138.pdf>)



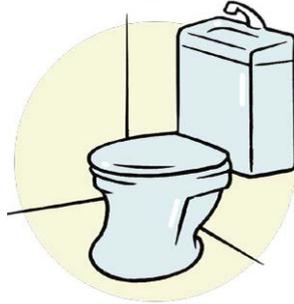
糖尿病になると、どういう症状が出ますか？



糖尿病の程度にもよりますが、このような症状が知られています。
ただし、症状がない場合もあるので注意が必要です。



のどが渇く



おしっこがたくさん出る



水分をたくさん摂る



お腹がへる



からだがだるい



目がかすむ



手足がしびれる



陰部がかゆい



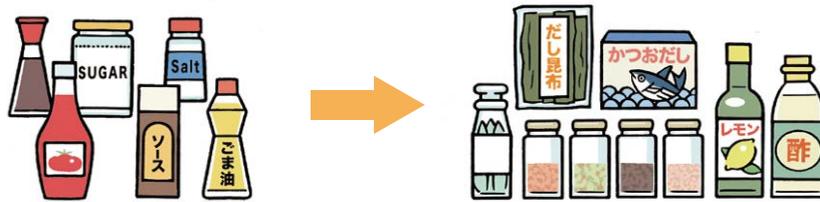
糖尿病といわれたら、どうしたらいいですか？

糖尿病治療のキホンは、「食事療法と運動療法」です。
まず簡単にできるものをご紹介しますので、
ぜひ毎日続けてみてください。



食事療法の一例：新しい味付けにチャレンジ！

「作るとき」の工夫として「調味料」に注目してみましょう。



味の濃い調味料には、糖分や塩分、
脂肪分が多く含まれています。

そこで、だしやスパイス、かんきつ類
等を使って一味違うお料理を楽しん
でみてはいかがでしょうか？

運動療法の一例：その場足踏みで有酸素運動

いすに座ったまま、膝を吊り上げるように左右の足を交互に上げ下げします。
慣れてきたら、腕も足の動きに合わせて前後に動かしましょう。
これを数分続ければ、立派な有酸素運動です。



たとえば…

- ✓ お仕事の休憩時間に
- ✓ おうちでテレビを見ながら



意外と簡単なことで安心しました！

そうですね、大切なのは、難しいことを1回やるのではなく、
簡単なことでもコツコツ続けることです。一緒にがんばりましょう！



最後に、よくある質問をご紹介します。
このほかにわからないことがあったら、かかりつけ医にご相談ください。



Q. 糖尿病は、治るのですか？

A. 食事・運動療法を含めた適切な治療を継続し、健康的な生活を心がけていれば、HbA1cや血糖を正常範囲に維持することができる方も多いです。



Q. 運動は毎日しないとダメでしょうか？

A. できれば毎日することが望ましいですが、少なくとも週3回を目安に続けましょう。1回の運動は20～60分で、ハードである必要はありません。運動の程度は、会話しながら続けられる程度を目安とするとよいでしょう。

Q. 甘いものが大好きでどうしても我慢できないのですが…

A. どうしても食べたくなくなってしまったときは、「小さなものにする」「糖質が少ないものにする」などの工夫をしてみてください。
また、食べすぎは禁物ですが、ナッツや果物を食べるという方法もあります。



糖尿病をきっかけに、あなたの生活習慣を見直してみませんか？
全て完璧にできなくても大丈夫、毎日続けることが大切です！

