

糖尿病を予防する方法



糖尿病内科
田村クリニック
南大沢メディカルプラザ

やまぐち じゅん
山口 純

日本糖尿病学会糖尿病専門医
日本内科学会認定内科医
医学博士

● 2型糖尿病については以下の事が判っています
① 日本人は糖尿病になりやすい遺伝的体質を持っている。

② 食事中の動物性脂肪の占める割合の増加によって糖尿病は増えている。

③ 運動量が少ないと発症率が増える。

④ 肥満の程度が大きくなるほど発症率が増える。

⑤ 最近20年で、患者数が急激に増加している。

糖尿病の予防を考えたとき、遺伝は変えられませんが生活習慣は修正可能です。

● 生活習慣が糖尿病の原因となる理由とは？

① 食べ過ぎが続くとすい臓に負担がかかり、インスリンの分泌が徐々に弱まってくる。

② 内臓脂肪が多くなるとインスリンの働きが邪魔され、すい臓の負担がさらに増える。

糖尿病が発症した時点ですい臓の機能はすでに半分減っているといわれています。それゆえ予防と早期発見が大切なのです。

● 糖尿病の予防するための方法とは？

① 職場や地域の検診をこまめに受けて早期発見に努める。

② 油を控える。外食はカロリーや塩分が多いのでなるべく控える。

③ なるべく歩く、運動する。

④ 旬の野菜を多く摂る。アルコールと間食は控える。遅い夕食のときは少量にする。

この様な生活習慣の改善は、糖尿病だけでなく癌の予防にもなります。まさに一石二鳥です。

● できる事から始めましょう
多忙でストレスが多い我々現代人にとって生活習慣を変えるのはなかなか大変なことです。またその方法は人によって異なります。例えばおやつを控えて散歩するなど、実行可能なことから始めましょう。