



2018

11

大阪自動車整備健康保険組合

保健師からのお手紙



第53号

平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。
 11月14日は、世界糖尿病デーで、日本の各地がブルーにライトアップされます。
 糖尿病は今や世界の成人人口のおよそ8.8%となる4億1500万人が抱える病気です。また年間で500万人以上が糖尿病による合併症が原因で死亡しています。これは世界のどこかで6秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている計算となり、AIDSによる死者に並ぶ数字なのです。このまま進むと、世界の糖尿病人口は2040年には約6億4200万人（2014年比55.0%増）に達することが予想されています。日本でも*1総人口の15%を超える約2000万人の糖尿病患者および予備軍があると推定されています。医療機関や健診で糖尿病と言われたことのある人の中で「治療を受けていない」人の割合は、特に男性の40~49歳の働き盛り世代で最も高く、約5割が未受診又は治療中断という状況です。

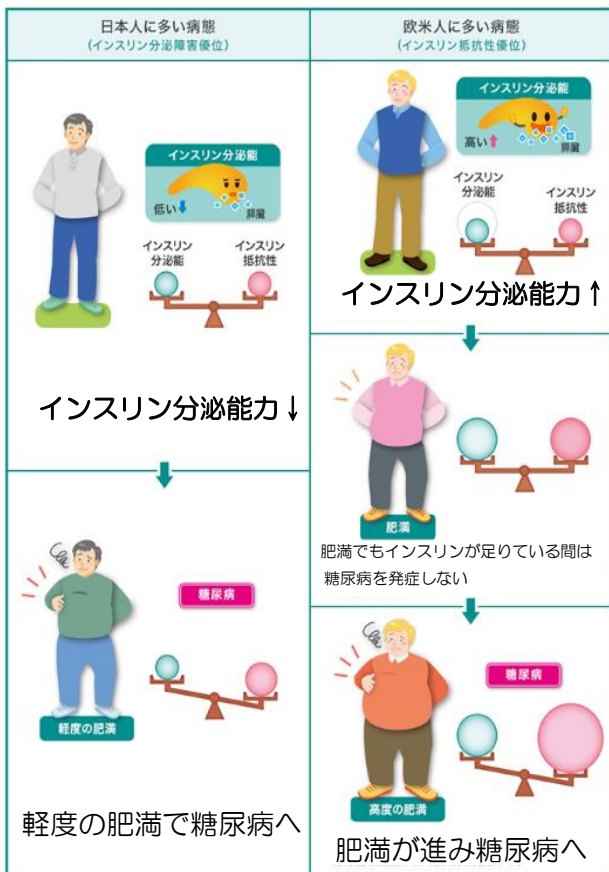
心あたりのあるあなた、この機会に一度真剣に糖尿病のことを認識しなおしてみてもはいかがでしょうか。

*1) 2016年糖尿病実態調査より

日本人は糖尿病になりやすい！



日本人と欧米人の2型糖尿病の病態の違い



一般に白人系欧米人は、牧畜が主で肉・ミルク・バターなど動物性脂肪が多い食事が中心でした。動物性脂肪はより多くのインスリンを必要とします。一方、アジア人は農耕が主でインスリンをさほど必要としません。その結果、白人系欧米人はインスリンを分泌するβ細胞と膵臓がより発達しました。

日本人の膵臓の重さは平均70~100gです。一方、白色系欧米人は100~140gで、日本人の1.5~2倍くらいです。実際のところ、白色系欧米人は血糖値を下げる働きのあるホルモン「インスリン」の分泌能力が、日本人の1.5~2倍くらいあります。日本人はインスリンの分泌能力が低いため、「**少しの肥満**」でも糖尿病になってしまいます。

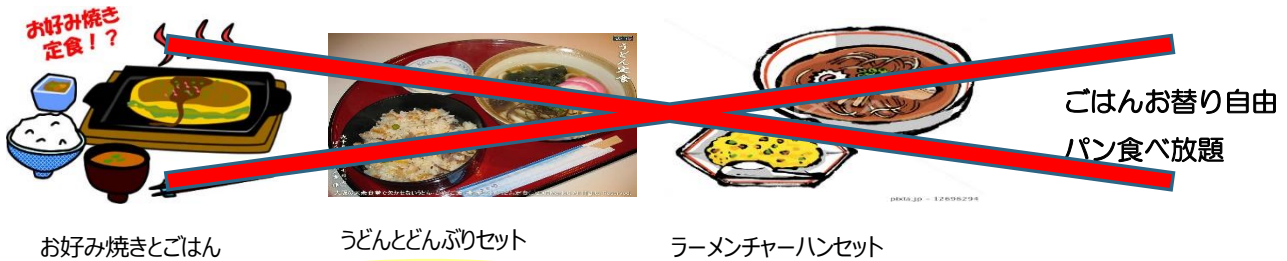
一方、白人系欧米人は超肥満になるまで糖尿病にはなりません。私たち日本人は、もともと、太りやすく糖尿病になりやすい体質なのを忘れてはいけません。



日本人に糖尿病が増えている理由として「食の欧米化による高脂肪食大量摂取」が挙げられることが今まででは多かったようです。高脂肪食により肥満し糖尿病を発病するという説明はわかりやすいですが、最近の食事、特に外食を見ると**炭水化物の過剰摂取**の方が大きな問題であると言えるでしょう。

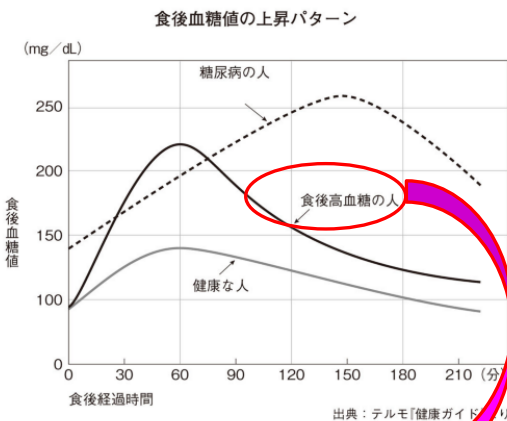
日本人は米や麺が大好きです。**炭水化物は吸収が早く、血糖が急速に上昇**するため食事に対する満足感が非常に高いです。しかし、過剰摂取は膵臓のインスリン産生に過大な負担をかけ、中年になるとついに膵臓がへばってしまい糖尿病を発症すると容易に予想できるのです。

多量の炭水化物で腹を満たすのではなく、野菜や良質の蛋白質で満足感を得るように若いうちから嗜好を変えていく必要があります。炭水化物が多いものには、ごはん、パン、麺、スイーツ、芋類、かぼちゃ、にんじんといった食材があります。これらが多く含まれているメニューの組み合わせには気を付けましょう。例えばこのようなメニューを選ぶことはありませんか？



血糖値スパイク？

＝血糖値の乱高下は糖質を控えること、食べる順番や回数を工夫することで抑えることが可能

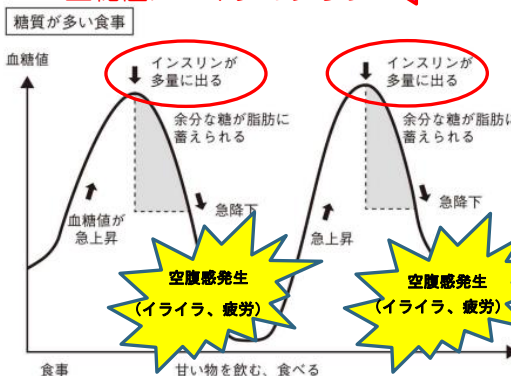


人が生きていく上で、必要不可欠なエネルギー源である血糖は、空腹時には80～100 mg/dlに、食後でも140 mg/dl以下のとても狭い範囲で安定しています。

「**血糖値スパイク**」とは食後の血糖値が140 mg/dlを超えて上昇する状態を指し、**成人の20%程度**が「血糖値スパイク」の状態となっているとも言われています。

「糖尿病」は、空腹時の血糖が126 mg/dl・食後の血糖値が200mg/dlを超える状態ですので、「**血糖値スパイク**」は「糖尿病」の予備軍であるとも言えます。

血糖値スパイクのグラフ



対策と予防

インスリンを出す力は、変えることはできませんが、インスリンの必要量を減らすことはできます。①**食べる順番**です。野菜⇒肉⇒ごはん（糖質は腸で吸収されるので、遅くたどり着く方が良い。）②**朝食は抜かない**（1日3食食べると、インスリンの出方が緩くなる。）③**ゆっくり食べる**ことも血糖値の上昇を抑えます。④**食後、ちょこちょこ体を動かす**（連続より効果あり。）⑤**糖質過多の生活を振り返り**ましょう。

＜ご質問・お問い合わせ先＞

〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-3-1 岸和田第3ビル 3F 大阪自動車整備健康保険組合
 医療費適正化対策室 保健師：上田 阪本 TEL 06-6762-6371 FAX 06-6763-1800
 バックナンバーはホームページで <http://www.oj-kenpo.com>

