

# サルコペニア対策で糖尿病を防ぎましょう♥

サルコペニアとは、「加齢や疾患などにより筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態」をいいます。要介護状態や寝たきり状態にならないために、サルコペニア対策が重要とされています。

## サルコペニアの自己チェック

サルコペニアの診断は、歩行速度、握力、筋肉量測定でおこなわれています。正確な診断は専門の医療機関でおこないますが、サルコペニアの自己チェックをすることができます。

- 1 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 2 手すりにつかまらなると階段を上れない。
- 3 ペットボトルのキャップが開けにくくなった。



## サルコペニアの予防

### ポイント1 バランスのよい食事をこころがけましょう

主食(ご飯・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・海草・きのこ)を揃え、バランスの良い食事を1日3食とることが大切です。牛乳・乳製品や果物をプラスすると、さらにバランスが良くなります。

また、主菜は筋肉の材料となる「たんぱく質」を多く含みますので、赤身の肉・魚などの動物性たんぱく質と、大豆製品などの植物性たんぱく質をバランスよくとりましょう。



### ポイント2 運動習慣を持ちましょう

毎日の生活を活動的にすることで、筋肉量の維持・増強は可能です。加齢とともに低下していく筋力は、普通の歩き方では強化することができません。速度を速める、歩幅を広くする、階段や坂道を利用するなど無理のない程度に、負荷を高めましょう。重りを使った「いきいき百歳体操」も効果があります。地域のみんなで、取り組みましょう。



## Q テレビで“ヨーグルトが血糖値を下げる”って聞いたのですが、本当ですか?



**A. はい!そうです♪** でも、ヨーグルトの種類と食べ方、食べ過ぎに注意しましょう。血糖値対策には、「低脂肪&無糖もしくは低糖質」のものを選びましょう。また、食前に食べるようにしてください。乳製品は食べたものの消化吸収を遅くしてくれる効果が期待できます。ヨーグルトに含まれる「GLP-1」という成分が、インスリンの分泌を促し、グルカゴン(膵臓のα細胞から分泌される血糖値を上げるホルモン)の分泌量を抑える作用があるため、血糖値上昇を抑制することが知られています。食欲を抑える効果もあるそうです。

# 糖尿病の発症と重症化を予防するために

2016年糖尿病実態調査\*によると、「糖尿病が強く疑われる人」が約1,000万人。さらに「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1,000万人、合計で総人口の15%を超える約2,000万人の糖尿病患者および予備群がいると推計されています。  
※2016国民健康・栄養調査

## 糖尿病にかかりやすいかどうかチェックしてみましょう。

- 太っている
- 食べ過ぎている
- お酒をたくさん飲む
- おやつを必ず食べる
- 脂っこいものが好き
- 甘いものが好き
- 夕食が遅く極端に多く食べる
- 食事時間が不規則
- 家族や親せきに糖尿病の人がいる
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 朝食を食べない
- ドリンク剤をよく飲む
- 運動不足である
- ゆっくり休めない
- ストレスが溜まっている
- 40歳以上である
- 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある



当てはまる数が多い方が糖尿病にかかりやすくなります

**糖尿病**は血糖値が高くなる病気です。血糖というのは血液中の**ブドウ糖**のこと。ご飯やパンなどの炭水化物を食べると、胃や腸で消化され**ブドウ糖**となり、一旦肝臓に蓄えられ全身の血管に送られます。その時に**インスリン**というホルモンが必要になりますが、**インスリン**の分泌が減少し、働きが悪くなると血糖値が高くなり、**糖尿病**にすすみます。

一気に大量に食べると、血糖値が急激に上がり**インスリン**分泌が促進されます。血糖値を早く下げようと**インスリン**は大量に生産され、次に、**インスリン**には使いきれなかった糖を脂肪に変えて蓄える働きがあるため、大量に分泌されると太りやすくなるようです。

## 糖尿病の診断基準

血液検査で、次の①～④のいずれかが確認された場合は、「糖尿病型」と判定されます。

- ① 早朝空腹時血糖値126mg/dL以上
- ② 75gOGTTで2時間値:200mg/dL以上
- ③ 随時血糖値200mg/dL以上
- ④ HbA1cが6.5%以上

【糖尿病治療ガイド(日本糖尿病学会)2018-2019より抜粋 基準は、糖尿病ガイドラインによって変わります。】

かかりつけ医や糖尿病専門医から正しい診断を受けましょう。



# 血糖値が気になる方へ 食事のポイント



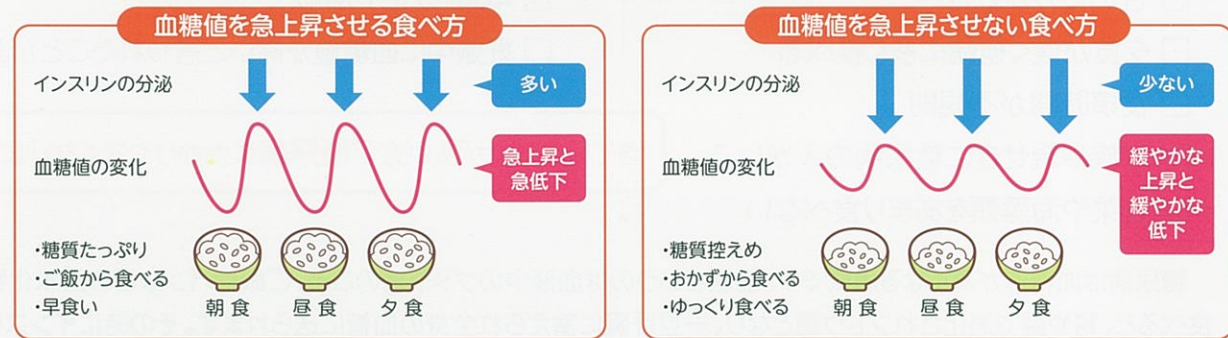
## ポイント1 ゆっくりよくかむ

1回の食事には最低でも15分くらいかけることをお勧めします。それよりも時間が短いと、満腹感を得る前に食べすぎてしまいます。食べ物をよく噛まずに飲み込んでいる人は、要注意です。一口30回を目安に噛むといいようです。食事の間に箸を休め、お茶を飲み、会話を楽しむのも早食いを防ぐコツといえます。



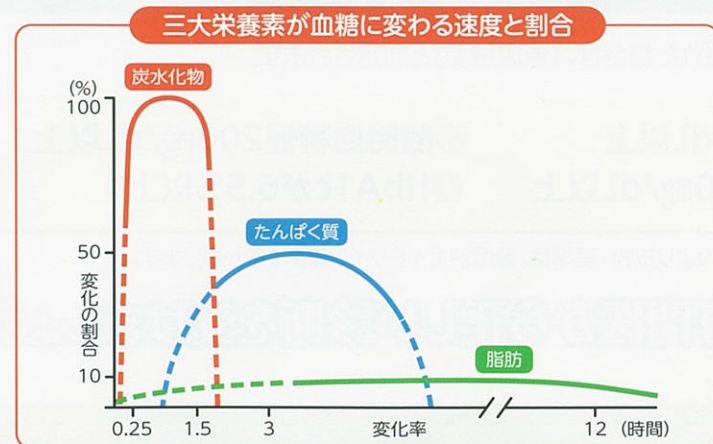
## ポイント2 食べる順番を変える

同じメニューでも食べる順番を変えるだけで、血糖値の急上昇を防ぐことができます。野菜やきのこ、海藻などに含まれる食物繊維には、糖の消化・吸収を遅らせる作用があるので、食事の最初に食べることをお勧めします。ある程度おなかを満たしてから、肉・魚・卵、そしてご飯へと食べ進むと、ご飯の食べすぎも抑えられ、血糖値の上昇がゆるやかになります。



## ポイント3 油や酢を味方につける

三大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)のなかで、一番早く消化され、血糖値を最も上昇させやすいのは炭水化物です。脂質はカロリーが高いので敬遠されがちですが、実は消化吸収に時間がかかり、血糖値を上昇させるにくいため、腹持ちもよいようです。酢にも血糖値の急上昇を抑える働きがあります。血糖値コントロールは、多少の油(脂)や酢を上手に使って、美味しさや満足感を得ながらすすめましょう。



ご飯や、パン・麺を食べると急に血糖値が上がるんだね。



# 糖尿病を重症化させると... 三大合併症って何?



糖尿病を放置してしまうと、体にどんな影響が出ますか。

糖尿病になると、血管の中は血糖値が高い状態が続きます。血糖値が高い状態は、血管を傷つけたり、血液をドロドロにしたり、さまざまな負担を血管に与えます。糖尿病は、長い時間をかけて血管をボロボロにしていく病気とも言えます。



特に、細い血管(毛細血管)は、もともと血管自体がもろく、血糖値が高い状態の影響が早いうちから出てしまいます。毛細血管が集中する網膜、腎臓、手足に現れる障害の「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」「糖尿病神経障害」は糖尿病の三大合併症(細小血管障害)と言われ糖尿病で起こる確率が高い合併症です。

- 糖尿病 網膜症**: 悪化すると、失明することもある。
- 糖尿病 腎症**: 悪化すると、透析治療が必要になることもある。
- 糖尿病 神経障害**: 悪化すると、切断が必要になることもある。

## 歯とお口の情報 ~糖尿病が歯周病に与える影響~

糖尿病になると細菌に対する抵抗力や組織の修復力の低下、口腔内の乾燥等が生じ、それらが歯周病を悪化させてしまいます。

- 糖尿病になると歯周病に2倍以上かかりやすくなります。
- 血糖のコントロールが悪いと歯周病がより重症化しやすい。

歯を失う最大の原因は歯周病です。

**定期的に歯科健診をしましょう!**

