



# 糖尿病に克つ



NO.134  
2018年  
春号

『家族が糖尿病なので、将来自分もなるかもしれない。』『食べるのは好きだが、運動は苦手。もしかしたら血糖値が高くなっているかも。』あなたは、そんな不安を感じていませんか？

今回は、糖尿病ではないけれど、正常ともいえない、血糖値が高めの糖尿病予備群（境界型）のお話です。

## ＜＜糖尿病予備群（境界型）とは＞＞

空腹時の血糖値が 110mg/dl 以上、126mg/dl 未満（空腹時血糖異常）、または  
ブドウ糖負荷試験の 2 時間値が 140～200mg/dl 未満（耐糖能異常）、および両者の合併。

## もしかしたら、私も糖尿病予備群？

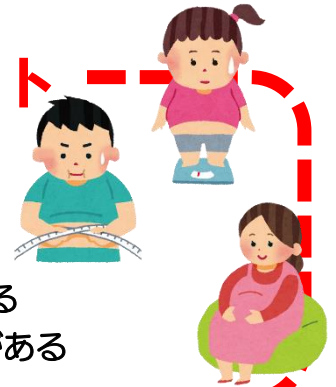
Q.どんな人が糖尿病予備群（境界型）になる可能性が高いの？

A. 症状が全くなく、糖尿病だと言われていなくても、過去に健康診断で血糖値が高めと指摘されたり、あるいは尿糖が陽性だったことがある場合は、すでに糖尿病予備群の可能性が非常に高いと言えます。

健康診断を受けていない人、受ける機会が少ない人の場合、次のようなことをチェックして、当てはまる方は、ぜひ主治医にご相談下さい。

### もしかして予備群？！チェックリスト

- 以前よりも体重が増えた
- 以前よりもウエストサイズが気になる
- 血縁者に糖尿病の人がいる
- 高血圧や高脂血症、慢性肝炎、脂肪肝などの診断を受けたことがある
- 妊娠糖尿病と言われたり、巨大児（出生体重 4000g 以上）を出産したことがある



## 糖尿病予備群と言われたら

Q.今後、どのくらい糖尿病になってしまう危険性があるの？

A. 同じ予備群でも、健康な状態に近い人もいれば、かなり糖尿病に近づいている人もおられます。現在の状態によって差が大きいのですが、糖尿病予備群（境界型）と診断された方は、少なくともブドウ糖負荷試験の判定が正常型の人の 5～6 倍は糖尿病になりやすいです。

また、**正常型**であっても、1 時間値が 180mg/dl 以上の場合、今後糖尿病になる可能性が高くなります。

※正常型とは 早朝空腹時 110mg/dl 未満かつ、ブドウ糖負荷試験 2 時間値 140mg/dl 未満

# 糖尿病予備群 体への影響

Q.でも、まだ糖尿病じゃないから、今まで通りの生活で問題ないですよね？

A. 腎症や網膜症、神経障害などの小血管障害は予備群の段階では出現しにくいのですが、太い血管の障害は、予備群の中でも耐糖能異常（食後 2 時間後の血糖値が高いタイプ）の方において促進されやすいことがわかっています。さらに肥満があり、血圧や中性脂肪値も高いと、動脈硬化の進行が早まって、脳卒中や心臓病を起こしやすいとされています。

予備群から糖尿病になる事を防ぐため、また太い血管の障害予防するためにも、すい臓を酷使しない（血糖値の上昇が穏やかになるような）生活習慣に変えていく必要があります。



## 予備群から糖尿病にならないために

以前（20 歳代の頃）よりも体重が増えている、肥満に該当している場合は現体重の 5% 減を目指しましょう。そのためには食事のとり方や食べる時間を考えたり、こまめにからだを動かしたりしましょう。また、イライラ・不安・緊張などのストレス状態では血糖値が上がりやすくなります。心のリラックスも大切です。

Q.食事のとり方を考えるとは？

A. 食事の量とバランス、食べる時間、間食、あるいは飲み過ぎ（お酒や糖を含む清涼飲料水）に注意してください。加齢によって基礎代謝が減った分、消費エネルギーが少なくなるので、若いころのように食べていると、太ってきます。食べる量は若いころより少なめ、あるいは、体を動かして消費エネルギーを増やす必要があります。



Q.「食べる時間を考える」とは？

A. 具体的には、就寝の 3 時間ぐらい前からは食事をしないということです。眠る前に食べると、エネルギーがほとんど消費されず、多くが貯蓄に回ってしまいます。



Q.どのように体を動かす？

A. 糖尿病予備群の人は動脈硬化が進行し、心臓病などが隠れている可能性も考えられます。運動習慣がなかった方は、いきなり強い強度の運動や長時間の運動に挑戦するのは避けましょう。まずは、いつでもどこでもできそうな事を少しずつ生活の中に取り入れることからスタートするのがコツです。例えば、よく使う物（ティッシュなど）を、あえて、立ち上がって歩いて取りに行くような場所に配置にするなどです。

身体をこまめに動かすことになじみ、もっと体を動かしたいという気持ちが湧きましたら、少し汗ばむ程度のウォーキングから始める事をお勧めします。激しい運動は、なるべく事前に医師の診察を受けましょう。

糖尿病と言われてから治療を開始するよりも、今から少しずつ食事や運動に気をつけていたほうが、長い目でみればずっと『得』になります。もしも糖尿病予備群と宣告されたら、自身の生活を見直すチャンスです。

健康的な生活習慣を実践して、糖尿病ひいては病気にならない体を手に入れましょう。