

# 糖尿病の発症とその予防について

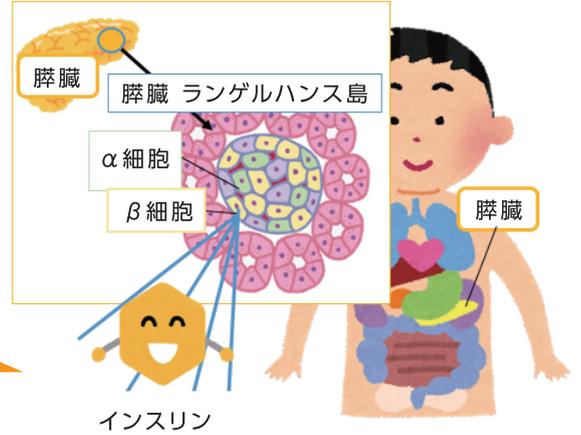


## 糖尿病とは？

**糖尿病はインスリン作用不足でおこります。**

インスリンは、血中のぶどう糖(血糖)をからだの細胞に取り込ませてエネルギーに変え、血糖値を一定に保ちます。作用が不足すると、高血糖状態(糖尿病)になります。

膵臓は胃の裏側にあり、食事を食べると膵臓のランゲルハンス島のβ細胞からインスリンが分泌されます



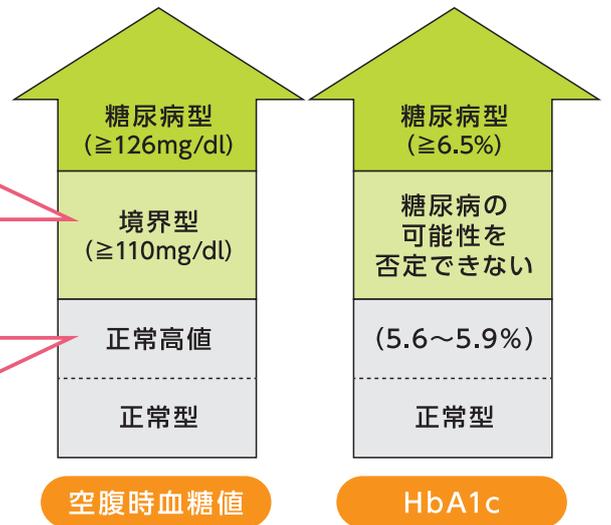
## 自分の血糖値をチェックしよう

### 境界型(糖尿病予備群)

- 正常より高いが糖尿病ほどでない状態。
- 症状がなくとも全身の動脈硬化はすでに始まっています。

### 空腹時血糖正常高値

- 空腹時血糖値が100~109mg/dLの人は将来の糖尿病発症リスクが高いことがわかっています。



(日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイド2022~2023」より作図)

## 糖尿病の放置は危険！

全身の血管が傷むことで、合併症(網膜症、腎症、神経障害)や動脈硬化のリスクが高くなります。

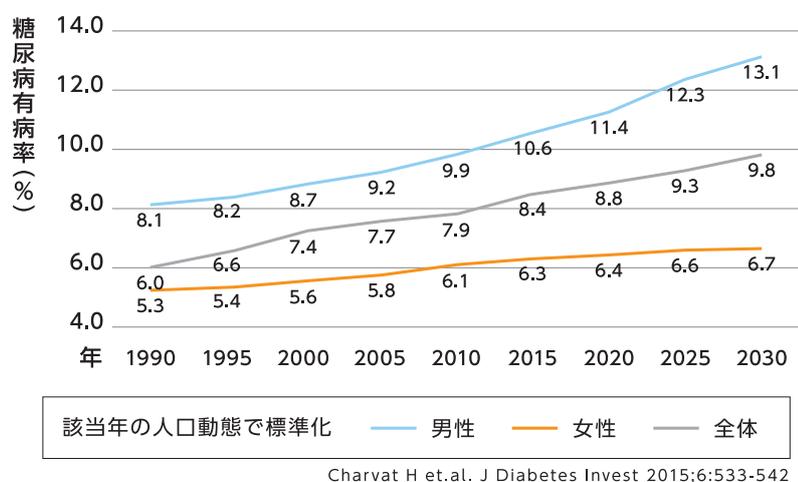
多くの場合、血糖値が高くても無症状のまま合併症が進行していきます。きちんと治療を続けましょう。



詳しい内容は  
こちらから

# 糖尿病の発症を予防しましょう

## わが国の糖尿病有病率の経年推移



2030年には、国民のおよそ10人に1人は糖尿病を罹患しているかも…

自分でできる予防が大事だね

# 今から始める！生活習慣の見直し



## 食事

食事は1日3回摂り、腹八分目を心がけ、野菜を積極的に食べましょう。  
あと野菜をプラス70グラム！



## 運動

ウォーキングなどの運動を少しずつでも始めましょう。  
あと10分！あと1,000歩！



## 減量

肥満傾向の人は、体重をまず現在より3%～5%減らしましょう。



## 禁煙

喫煙はきわめて危険です！  
すぐに禁煙しましょう。



## 健診

健康状態の確認のために、1年に1回は特定健診や健康診断を受けましょう。