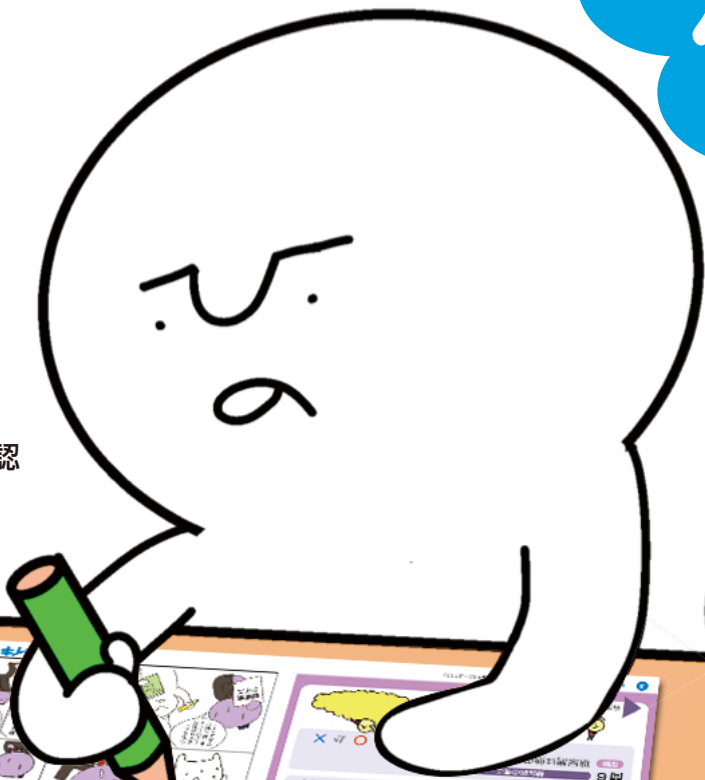


糖尿病



日野市健康課公認
キャラクター
「ひのった」



■コンテンツ(もくじ) 30~40歳代男性必見

- ひのたと一緒に考えよう! 糖尿病クイズ…3
- 糖尿病予防は生活習慣の見直しから スマート^{ひのびと}日野人を紹介…6
- 糖尿病予防に スマートにオーダーする居酒屋メニュー…8

ひのったと一緒に考えよう!

糖尿病クイズ



問1 糖尿病の発病年齢

問題 30~40歳代は若いので、糖尿病にはならない。
 か

問2 糖尿病と生活習慣 1

問題 アルコールは糖尿病と関係ないので、飲んでも問題ない。
 か

問3 糖尿病と生活習慣 2

問題 タバコは糖尿病と関係ないので、吸っても問題ない。
 か

問4 糖尿病と生活習慣 3

問題 太っていないければ、糖尿病にはならない。
 か

問5 糖尿病のメカニズム

問題 血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が高い状態が続くと糖尿病になる。
 か

問6 糖尿病の怖さ

問題 糖尿病は他の病気を引き起こすことがある。
 か



答えは次ページ! さっそくめくってみよう!!

生活習慣改善アドバイザー
ひのべりー



ひのったと考える糖尿病 ~糖尿病ってなんだ?~

日野市健康課公認
キャラクター ひのった



※日野市国保データヘルス計画・日野市国保医療レセプトおよび特定健康診査の情報进行分析し、日野市民の健康増進のために策定された計画

糖尿病クイズ 解答



問5 糖尿病のメカニズム

問題 血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が高い状態が続くと糖尿病になる。

解答 ○
インスリンの働きが十分でなく、血糖値の高い状態が続くと糖尿病になります。

解説 健康な人でも食事をすることで一時的に血糖値は高くなりますが、インスリンの働きで正常範囲内に下がります。運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣や加齢によりインスリンの働きが十分でなくなると、血糖値の高い状態が続いてしまい糖尿病になります。

糖尿病は血糖値を正常に保つことで改善し、悪化を防ぐことができます。食事、運動、薬物療法を組み合わせることで合併症のリスクが下がります。

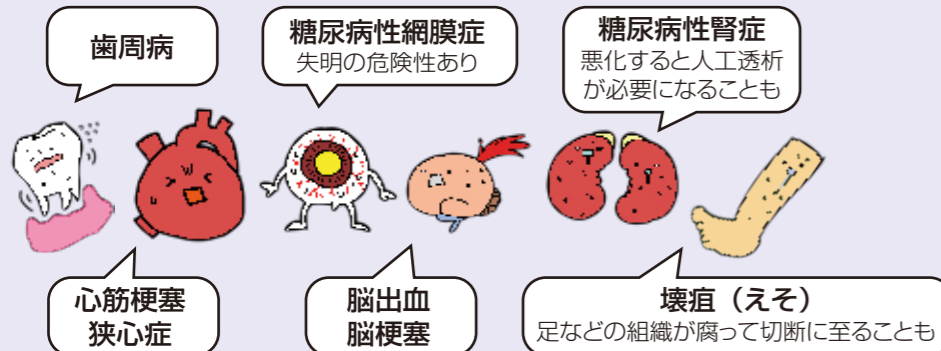
問6 糖尿病の怖さ

問題 糖尿病は他の病気を引き起こすことがある。

解答 ○
高血糖状態が続くと血管や臓器に影響を受け、さまざまな病気を引き起こします。

解説 血糖値が高い状態が長く続くと、血管が損傷を受け、動脈硬化が加速し、さまざまな病気を引き起こします。腎症など長期的に治療が必要なものや心筋梗塞などを危険にさらすものもあります。

糖尿病が引き起こす病気（代表例）



あなたは何問正解できたかな?

糖尿病予防の第一歩は生活習慣を見直すことから!
生活習慣に対して気遣いのできる「スマート日野人」を目指そう!

スマート日野人の紹介は次ページ!



問1 糖尿病の発病年齢

問題 30~40歳代は若いので、糖尿病にはならない。

解答 ×
年齢に関係なく、糖尿病になる可能性はあります。

解説 糖尿病になる原因は、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣です。加齢に伴い発症しやすくなりますが、30~40歳代でも発病する可能性があります。



問2 糖尿病と生活習慣 1

問題 アルコールは糖尿病と関係ないので、飲んでも問題ない。

解答 ×
多量の飲酒は糖尿病の原因の一つです。

解説 多量の飲酒はインスリンの分泌量が減るため、発病の危険性を高めます。またアルコールには食欲増進作用もあるので、カロリーの過剰摂取にもつながります。

問3 糖尿病と生活習慣 2

問題 タバコは糖尿病と関係ないので、吸っても問題ない。

解答 ×
喫煙は糖尿病の原因の一つです。

解説 タバコを吸うとアドレナリンなどのストレスホルモンの分泌を高め血糖値を上昇させます。また、タバコのニコチンはインスリンの働きを低下させます。



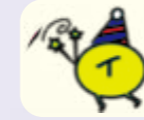
問4 糖尿病と生活習慣 3

問題 太っていなければ、糖尿病にはならない。

解答 ×
痩せていても糖尿病になる可能性はあります。

解説 太っている、いないにかかわらず、インスリンの働きが悪いと糖尿病になる恐れがあります。痩せていても内臓脂肪が多いとインスリンの働きが悪くなり、血糖値が上がり糖尿病のリスクが高くなります。

まずは糖尿病の仕組みについて知ろう! ~おさえるべきはインスリンと血糖値の関係~



インスリン
血液中にあるブドウ糖（血糖）を細胞へ取り込ませるホルモン



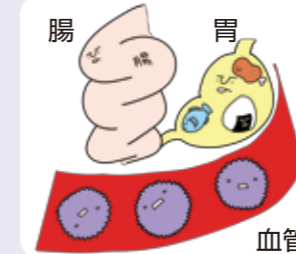
ブドウ糖
人が生きるためのエネルギー源となるもの



すい臓
血液中の糖の量を調整するためインスリンを作り、分泌する臓器



人は生きるためのエネルギーを作るため、食事を取ります。食べ物は胃や腸でブドウ糖に分解されます。



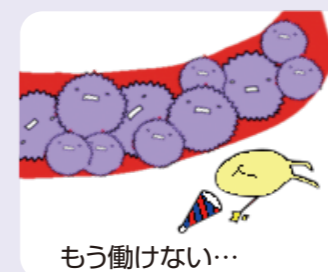
分解されてできたブドウ糖は胃や腸から血液に吸収されます。

ポイント
血液中のブドウ糖の濃度のことを**血糖値**と言います。



血液中に吸収されたブドウ糖はインスリンにより、肝臓に蓄えられたり、筋肉に運ばれ私たちが活動するエネルギーとして使われます。

余ったブドウ糖はインスリンにより脂肪細胞に運ばれ、脂肪として貯蔵されます。



しかし、脂肪細胞が増えすぎるなどでインスリンの分泌量が減ったり、働きが十分でなくなると、血液中のブドウ糖が多くなってしまいます。

この状態を**糖尿病**と言います。

常 立子 (つねに たっこ)



特徴

私は座らない！これも運動だから♡

ポイント

日常の身体活動量を増やせば、生活習慣病のリスクを下げられることはよく知られていると思います。実は、車やバスに立って乗っているだけで、座っている時よりも約2倍ものカロリーを消費することができまます。さらに電車やバスに乗っていると、バランスを取ろうとさまざまな筋肉を使います。



野菜 ー (やさい はじめ)



特徴

俺はベジ男子！野菜が世界で一番好きだ。

ポイント

野菜を食べると、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。1日に取りたい野菜の量は^{30g}、両手に山盛りが目安です。火を通したほうが量が減り、食べやすいものもあります。



毎日量 (まいにち はかる)



特徴

俺の体はデータで管理されている。体重を量ることが日課だ。

ポイント

体重管理のコツは、日々の体重変化を知ることです。さらに朝と晩の体重を数字だけでなく、グラフ化すると自分のがんばりが確認できます。継続して量ると休日の方が体重が増えないなど、自分の特徴が見えてきます。



無糖 飲子 (むとう のむい)



特徴

私は飲み物に気を付けているの♡
だって飲み物一つで体は
変えられるんだから！

ポイント

水に溶けた糖は吸収が早く、急激に血糖を上げるので、すい臓に負担をかけてしまいます。250^{ミリ}の缶ジュースには24^g(角砂糖大4個分)もの砂糖が入っているものもあります。



三十 噛子 (みと かむこ)



特徴

私は早食いをしないわ。
1口30回かむことを心がけ、
優雅に食事を楽しむの。

ポイント

時間をかけてよくかむことは、食後の高血糖を予防し、肥満の改善にも効果があります。また満腹中枢を刺激することにより、食べ過ぎの防止にもなります。



階段 上 (かいだん のぼる)



特徴

俺はエスカレーターなんて絶対使わない！
階段が俺を呼んでいる！
エレベーターなんてもつてのほかだ！

ポイント

階段を上ることは、重力に逆らった運動なので、筋力の向上が期待できます。一段飛ばしで軽快に上れば、太ももの筋肉の活動レベルは平地歩行の約4倍です。さらに下りでは太ももの骨への刺激で、骨密度の維持が期待できます。



糖尿病
予防に

スマートにオーダーする 居酒屋メニュー



枝豆

糖質が低く、疲労回復作用があり、肝機能の働きをサポートしてくれるのでおすすめです。始めに野菜を食べることで急激な血糖値の上昇を抑えられます。

刺身の盛り合わせ

魚にはDHAやEPAが多く含まれており、血液をサラサラにして流れを良くする効果があります。また、インスリンの働きを良くして糖尿病の発症を予防します。

レモンをしぼって
風味アップ!!



野菜スティック

野菜にはカリウムが多く含まれており、インスリンの働きを助けます。また、ナトリウムの排出を促し、高血圧になるリスクを軽減します。ソースは少なめにしましょう。



焼き鳥 (塩)

鶏肉は肉類の中では低カロリーです。焼き鳥は脂が抜け落ち、タレには砂糖やみりんが入っているので、塩の方がカロリーを抑えられます。