

# 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。

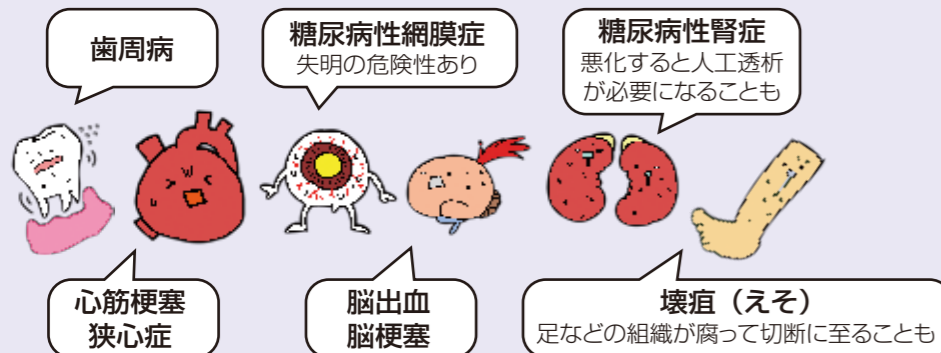
## 問6 糖尿病の怖さ

**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。



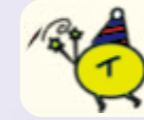
## 問4 糖尿病と生活習慣 3

**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、血糖値が上がって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



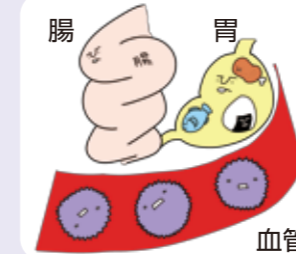
**ブドウ糖**  
人が生きるためのエネルギー源となるもの



**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。



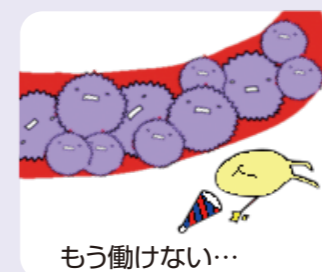
分解されてできたブドウ糖は胃や腸から血液に吸収されます。

**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。