

元気で長生き、健康寿命を延ばそう

「健康」という観点からみますと、人間の生活は心身ともに健康で自立できている時期と病気や障害のために介護を要する時期とのふたつに分かれます。単なる身体の寿命（健康か病気か別にして、生きている期間）を延ばすだけではなく、健康的で活動的な寿命（健康寿命）をさらに延ばすにはどうすればよいのか。そのキーワードのひとつに本書で述べる「糖尿病」という病気があります。

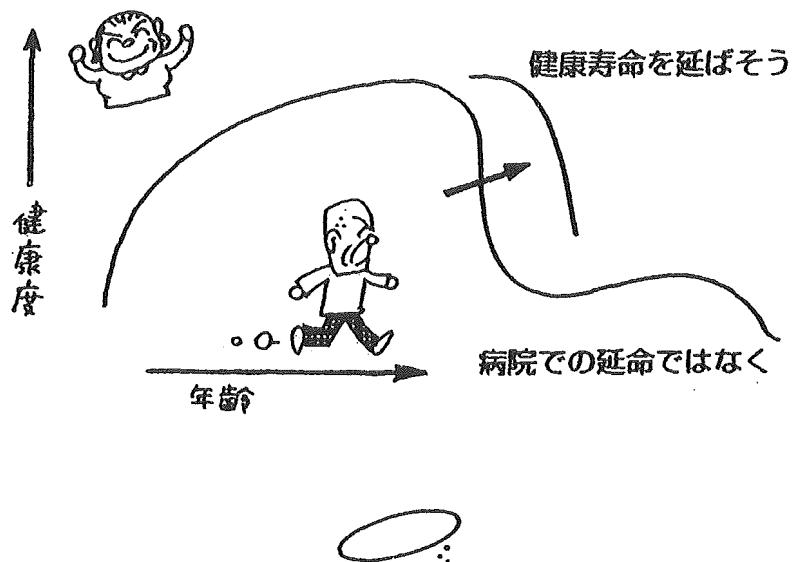
例えば、皆さんは何歳くらいまで、元気で長生きできればとおっしゃいますか。60歳まで太く短く、65歳まで、70歳まで、75歳まで、80歳まで、85歳まで、90歳まで、それ以上。元気で活動的であれば、いくらでも長生きしていてもいいですね。

具体的には、皆さんはどんな老人や病気になるとおっしゃいますか。頭もあまりボケず、内臓も比較的丈夫で、足腰も強く、自分らしい生き方ややりたいと思うことが出来る人生の後半戦が送れたらいいですね。

今回、「血糖が高い」と言われたことをきっかけに、健康的で長生きの道をめざして、私たちと一緒に考えていきましょう。

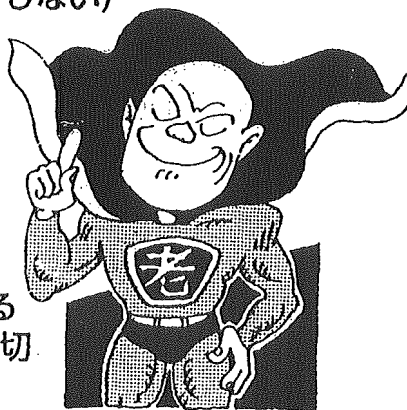
あなたはポックリ派？・それともジックリ派？

あなたは、何歳くらいまで元気で長生き
していただきたいですか？(あなたの健康寿命は？)



元気で長生きする人の特徴
—スーパー老人の秘密—

- ・ 生きがい、夢がある
- ・ 性格が明るい(クヨクヨしない)
- ・ 社交的・外交的
(デブ症ではない)
- ・ 昔はよく食べてたけど、
年齢に合わせて
食事量は減ってきた
- ・ 家族に大切にされている
(これは逆に、家族を大切
にしているから)



あなたの糖尿病はどの当り

まず、自分の現在の「糖尿病」がどのあたりにあるかを知ることが大切です。なぜなら、どの位置にあるかによって、糖尿病対策が異なるからです。正常、糖尿病予備軍、糖尿病、合併症の駅がある」とすると、皆さんの糖尿病はどの駅にあるでしょうか。検査結果や自覚症状を参考に印をつけてみて下さい。糖尿病は最初のうちは、自覚症状はありません。数年すると口が渇く、夜間尿が多いなどの症状が出てきます。さらに進むと、体重が減少し、疲れやすくなってきます。これはインスリンの分泌が悪くなり、食べたものが体の中で有効活用されていないためです。糖尿病になって血糖が高い状態が続くと、個人差はありますが、手足のしびれやこむら返りなど神経障害が5年くらいしてから、眼底出血・網膜症・白内障・緑内障など眼の合併症が7-8年くらいしてから、腎機能の低下が10-15年くらいしてから起こってきます。中には透析導入や足を切断する事態になる人もおられます。こうなると生活の質が低下するだけでなく、経済的な負担もでてきます。こうなってから「もう少し早く生活習慣に気をつけておけばよかった」と嘆かれる人もいます。

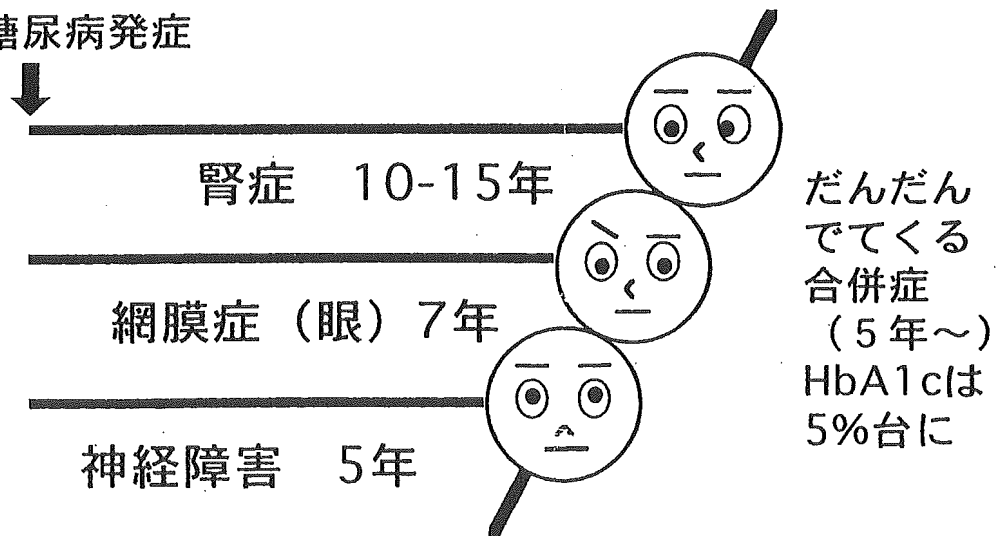
あなたの糖尿病はどのあたり？ — 駅に例えると —



1. 神経障害 (し)
2. 眼 (め)
3. 腎症 (じ)

わかりやすやすく教える

糖尿病発症



血糖の正常値は？

皆さんの健康診断や病院で調べた血糖値はいくらだったでしょうか。一度、検査結果を言われただけでは、すぐに忘れてしまうものです。なかなか一度では覚えられないものですね。そこで、硬貨を使って血糖値の正常値を覚えてみましょう。

まず、100円玉と10円玉を1個ずつ取り出して下さい。10円玉の表に何が書いてあるでしょうか。「どっちが表？」と悩んでおられる方もおられるかもしれません。何か建物が書いてある方が表ですね。その建物の名前を知っておられますか。そうです。京都の宇治にある平等院の鳳凰堂です。「あっそうだった」と思い出した人もいるかもしれません。ここからが問題です。この平等院を建てた人は誰でしょうか？答えは「藤原頼道」です。平安時代の貴族全盛期の人で、父親が「藤原頼道」で糖尿病だったことでも有名です。次に、100円玉と10円玉を足すといくらになるでしょうか。そうです110ですね。血糖値は70から110mg/dlまでが正常範囲です。糖尿病予備軍でない人は前の日に飲みすぎたり、食べ過ぎたりしても血糖値は110mg/dlを超えません。

自分が将来どうなるのか－詳しくわかる検査－

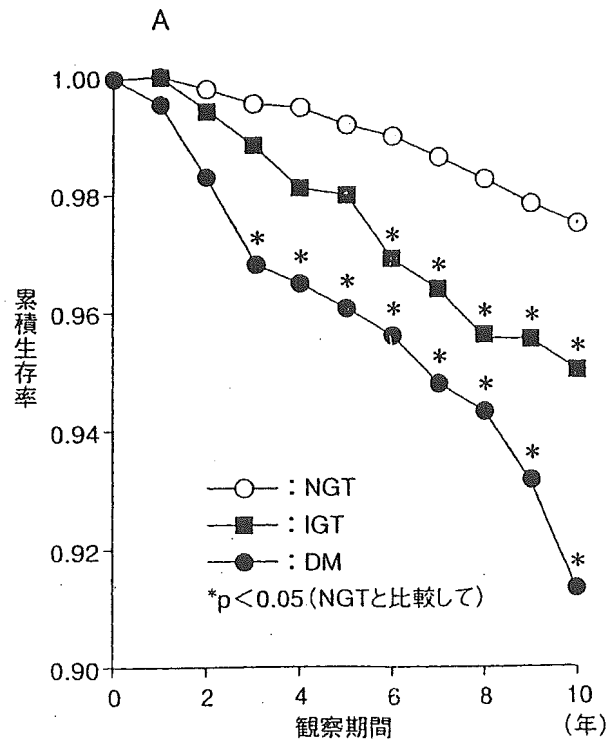
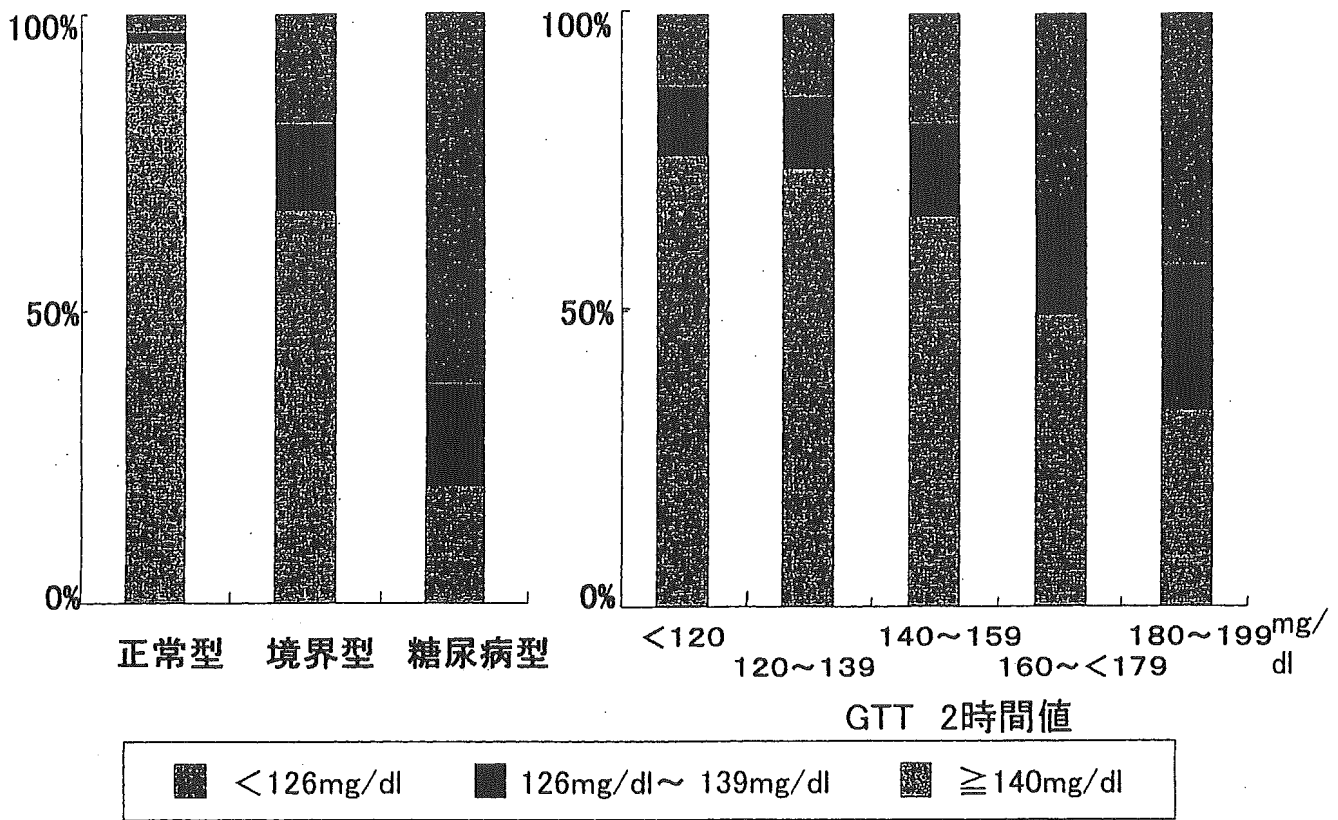
そのキーワードは、膵臓から出てくる「インスリン」という血糖を下げるホルモンです。おまんじゅう2個分（約300kcal）のブドウ糖75g飲んで、飲む前と2時間後の血糖値とインスリンの値を調べます。そうすると、自分の膵臓からどのくらいインスリンが出ているかがわかります。糖尿病でない人の血糖値は空腹時には70-110mg/dl でしたね。75gのブドウ糖を飲むと血糖はだんだん上がり、2時間後には正常な人はインスリンの働きにより140mg/dl 以下に下がります。あなたの検査結果は、正常型、境界型（糖尿病予備軍）、それとも糖尿病型のどれでしょうか。食べ過ぎや飲みすぎで、膵臓を長年酷使していると、膵臓がだんだん疲れてきます。その結果、膵臓からのインスリンの分泌量も少なくなってきます。これが高血糖の原因です。野球に例えると、投手が連日の連投で疲れて、早い玉が投げられなくなり、相手チームに打たれるのと似ています。この状態になると、それが本当の糖尿病で、飲み薬やインスリンなど薬物療法が必要です。肥満や脂肪肝、運動不足、アルコール、ストレスなどがあるとインスリンの働きが悪くなってきます。

糖尿病予備軍は放っておいていいの

—あなたの10年後を占う—

今の生活習慣を続けていると、あなたが10年後に糖尿病になる確率はどれくらいあるのでしょうか。あまり確率が高くないのなら、そのままの生活習慣でもよいかもしれません。しかし、糖尿病になる確率がかなり高いなら、自分の生活習慣についてチェックした方がよいと思います。正常型の人が4.8%なのに対して、ブドウ糖負荷試験の2時間後の血糖値が180-199mg/dlの人が、本当の糖尿病になっている確率は約7割なのです。かゆかったり痛かったり自覚症状があれば、誰しも治療をしなければと思うものですが、糖尿病予備軍の人には残念ながら自覚症状はありません。それではこのまま放っておいていいのでしょうか。あなたの10年後は大丈夫でしょうか。ブドウ糖負荷試験の2時間後の血糖値が120mg/dl未満の人はほとんど眼や心臓の異常は起こりません。しかし、血糖値上がるにつれて、異常率が増えてきます。なぜなら糖尿病予備軍の時から脳や心臓など大きな血管の動脈硬化が進むからです。その結果、糖尿病予備軍の人の死亡率は正常者よりもかなり高いものとなっています。

10年後のFPG%



日本で糖尿病が増えてきた理由

ひと昔前と比べると、糖尿病患者さんは30倍以上に増えています。

何が昔と変わったのでしょうか。

例えば、食生活について考えてみましょう。

- * 子どものころのお弁当と今の子のお弁当を比べてみましょう？
- * 子どもの頃のごちそうと今のごちそうを比べてみましょう？
- * 皆さんのお父さんは晩酌をされていましたか？

運動についてはどうでしょうか。

- * どのくらいの距離だったら歩いていましたか？
- * 車にのる回数は？

糖尿病は遺伝的な素因（体質）に環境要因（食べ過ぎ、飲みすぎ、脂肪過多、運動不足など）が加わって、発症すると言われています。昔と比べると、総カロリーはそれほど変わりませんが、脂肪の取り方やアルコールの摂取量が格段に増えてきました。また、自動車の台数の増加に伴い、身体の運動量は減ってきています。その為に、家族に糖尿病ない人でも、糖尿病になる人が最近日本で急増しています。

糖尿病にならないために
－きちんと検査を受けよう－

5-10 年後に糖尿病にならない為に、今から自分でできることはどんなことでしょうか。次にお会いする機会までにできそうな目標をたててみましょう。ポイントは、以下の通りです。

- 1) 無理をしないで、少しの努力でできそうなこと
- 2) できるだけ具体的に書く

* 食事について

* 運動について

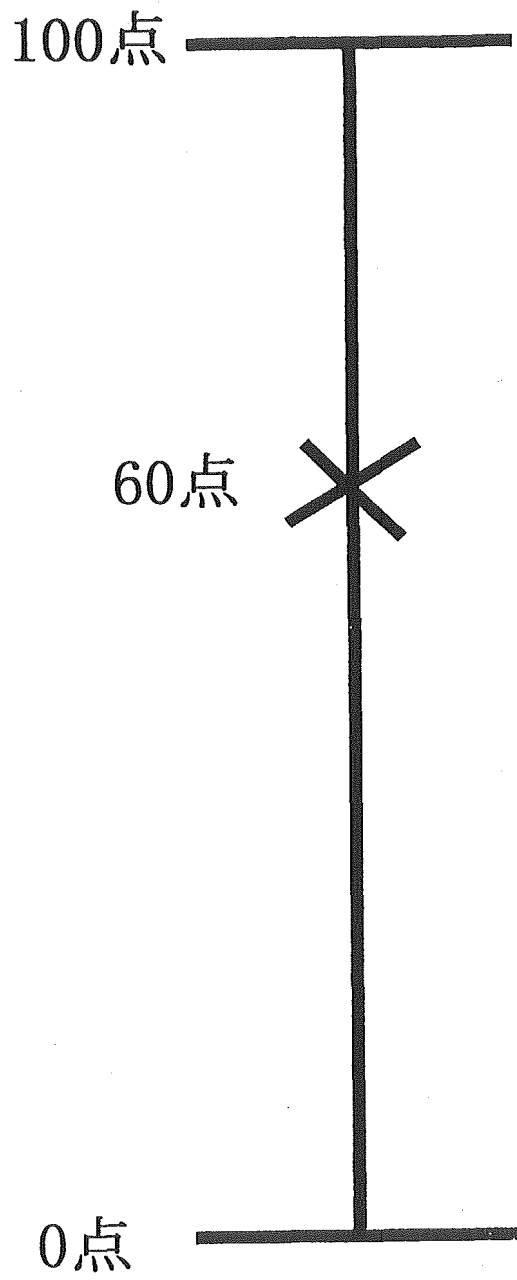
* 定期的に検査を受けることについて

糖尿病にならない食生活とは？

自分の食生活を 100 点満点で自己評価すると何点くらいですか。高い点をつけられた人、中間くらい、低い点をつけられた人、さまざまだと思います。0 点ではなくて（ ）点もあるんですね。

血糖が高いと言われてから、自分で気をつけていることは何でしょうか。できるだけたくさん、具体的にあげてみて下さい。意識するしないに関わらず、いろいろな健康によいことをやっておられると思います。例えば、野菜をなるべくとるようにしている、ご飯を少な目にして、腹八分目を心がけているなど。

将来、糖尿病にならない為に、あとプラス 10 点分、食生活に工夫するとしたら何ができると思いますか。朝・昼にも野菜を増やす、間食を控える、果物を控える、おかずを作り過ぎない、2 週間の禁酒にチャレンジしてみる、ゆっくりと噛んで食べる、夕食後に運動する、体重計にのるなど。できるだけ具体的に自分ができそうなことを書き出してみてください。その中にあなたが将来糖尿病にならない為のキーワードが隠されています。塵も積もれば山となるです。何からはじめればいいのか。若い頃の理想的なスタイルと豊かな人生をめざして、あなたにあった食事療法をみつけていきましょう。



おごってもらなら何がいい？

それでは、次に「外食」について考えてみましょう。家での食事
も楽しいものですが、みんなでわいわいする外食も楽しいものです。

もし、友人から「外食」に誘われたら、皆さんなら何がいいです
か？和食、洋食、中華、焼肉、お鍋それとも寿司・・・

ゆっくり喋ることができる和食がいい、焼肉で元気を出したい、
鍋をつついて最後は雑炊でしめるのがいい、うまい寿司が食べたい、
何でもいいなど。

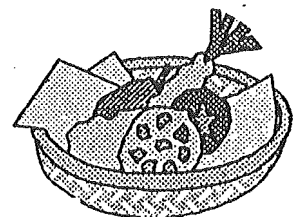
例えば、あるレストランに入ることになりました。皆さんなら何
を選ばれますか。右のメニューに丸をつけてみて下さい。メニュー
の選び方も人それぞれ。あなたは何を基準に選ばれましたか？ お
いしさ優先、値段優先、それとも健康優先のうちどれでしょうか。
いつも同じ定番、メニューを決めるのに悩む人、新しいものにチャ
レンジする人、カロリー・バランスを考えて選ばれる人、人それぞ
れですね。種明かしをすると、値段はカロリーに相当するように工
夫してつけてあります。最近はカロリー表示の店も増えましたね。
パーティや宴会が多い人は、カレンダーをみながら、事前にその対
処法を考えておくのがよいかもしれません。



和食処・いろいろ

- | | |
|---------------|---------|
| 1. ざるそば (大盛り) | 3 6 0 円 |
| 2. きつねうどん | 4 0 0 円 |
| 3. 天ぷらそば | 5 0 0 円 |
| 4. 鍋焼きうどん | 5 8 0 円 |
| 5. 親子丼 | 6 2 0 円 |
| 6. 牛丼 | 6 5 0 円 |
| 7. カツ丼 | 7 5 0 円 |
| 8. うな重 | 7 0 0 円 |
| 9. 刺身定食 | 5 5 0 円 |
| 10. ぶり照り焼き定食 | 7 5 0 円 |
| 11. 天ぷら定食 | 9 0 0 円 |

出前にはできませんが、ご相談には応じます。



(♠ ♣ ♥ 病院 糖尿病教室)

健康志向に要注意！

さて、皆さんは普段から健康にいい食べ物をとるように心がけておられるでしょうか。右の2つの献立（AとB）はどちらが健康的な献立だと思いますか。例えば、Bの献立は、さばなどの青味の魚がコレステロールを下げる、オリーブ油は抗酸化作用がある、黒ごまご飯、ヨーグルトにはちみつ、豆腐は健康にいいからとヘルシーで身体にいい食品のオンパレードなのですが、実はAのよい献立と比べると2倍以上のカロリーをとっていることになります。

テレビやマスコミからの影響からか、「健康によい」「からだにいい」と信じていろいろな食品を試し、健康になると信じて、実はカロリーオーバーで食べ過ぎだったということがあるんですね。皆さんはいかがですか。

次の4段階で考えるとよいと思います。

- 1) 増やすこと（野菜・きのこ類など）
- 2) 変えること（脂身の肉類から赤みの肉類へなど）
- 3) 控えること（間食や果物類など）
- 4) やめること

「からだにいい」という言葉にご注意！！

S

よい献立

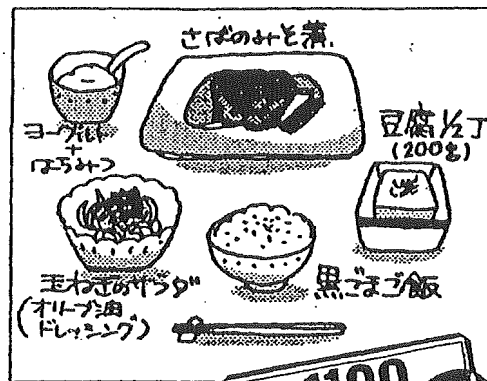
どっちがベター？ 知識がないとこんな落とし穴が！

「1食400kcalといえはかなりきついダイエットの目安です。「ダイエット＝食へずに我慢する」と思っている方がとても多いですが、下の比較からも、食べる量の問題ではなく、食べる食品の選び方が重要なことがわかります」

勘違い献立



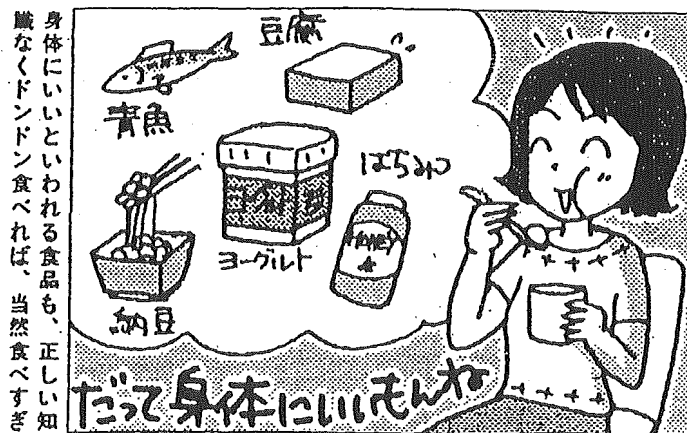
400 kcal



1100 kcal

冷やししゃぶしゃぶは赤肉であれば牛肉、豚肉どちらでもOK。豆腐とご飯はやや少なめに。後はいずれも野菜が中心なのでこれだけ食べてもたった400kcal。しかも栄養バランスも最適

そばのみそ煮、豆腐½丁、ご飯には黒ごま、サラダにはオリーブ油、ヨーグルトにはちみつを添えるなど、ヘルシーで身体にいい食品のオンパレードなのに1100kcal！ 野菜も少ない



身体にいいといわれる食品も、正しい知識なくドンドン食べれば、当然食べすぎ

空腹感はやせ始めている証拠

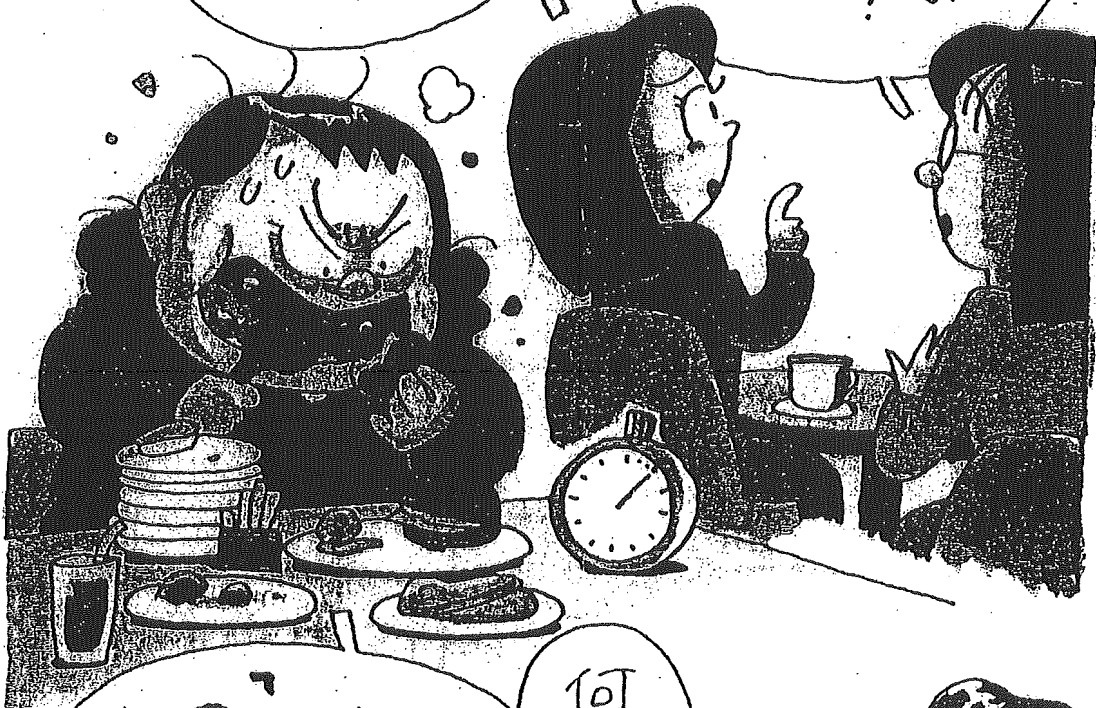
「腹八分目」とよくいいますが、具体的にはどれくらいのことをいうのでしょうか。夕食で例えると、寝る前に小腹が空いて「もう少し何か間食や果物がほしいな」という感覚が「腹八分目」だと思います。この時が、口から何かを入れるか、もしくは内臓についている脂肪や皮下脂肪を使うかの分かれ目なのです。「空腹感」があらわれはじめたら、脂肪が燃えはじめた証拠です。「脂肪が燃えはじめて、やせ始めているんだ」と自分に言い聞かせましょう。「腹八分目」にした次の日には、胃の中は空っぽになっており、朝食が待ち遠しかったり、おいしく感じます。まさに、「空腹は最高の味付け」なのです。それに対して、夕食を腹一杯食べると寝る前にお腹は空きません。これは腹十分目。食べ過ぎたり飲み過ぎたりした時には、「あんなに食べるんじゃなかった」と後悔し腹十二分目。逆に食事を制限し過ぎた時には、夜中に起きて冷蔵庫を開けて何かないかと探し回る。これは腹六分目という所でしょうか。これではリバウンドしてしまいます。空腹感の対処法は、人それぞれです。野菜をたくさんとる、きゅうりをかじる、バナナを凍らしてバナナアイスにするなど。皆さんも「空腹感」を楽しんで食事療法に挑戦して下さい。

腹八分目

…って？

もうちょっと
食べたいなあ
…って日頃？

田月の
八分目までの
日頃…？



何言ってるの！
「食べ
始めてから
はちぶんめ
八分目」
までの日頃よ！！



食べたものを記録してみる

朝に食べたものは覚えていても、3日前、1週間前になると食べたものはなかなか思い出せないものです。食べたものをノートなどに記録してみるだけで、知らず知らずのうちに、どこから気をつけたらいいのかがわかり、食事療法は実践できているものです。食事の内容をつけるなんて、最初は少し面倒な気がしますが、つけるといろいろな発見があります。そして、我々保健医療従事者に、つけてもらったものをみせて頂ければ、どこから食生活に気をつけたらいいのかアドバイスもしやすくなります。ノートやメモ用紙など、自分が書きやすいものに食事の記録をつけてみましょう。食べたものの重さが計れる人は、はかって頂いて、重るのが面倒な人は、何を食べたかだけでも書いて頂くといろいろなことがわかります。絵を入れたり、その日の出来事を入れたりして、楽しんで食事療法を実践しましょう。

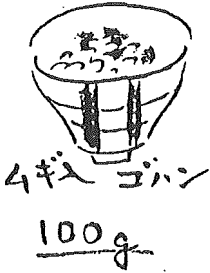
自分がふだんどのくらいのカロリーを食べているかは、カロリーを計算するソフトがありますので、利用してみてください。

H.13

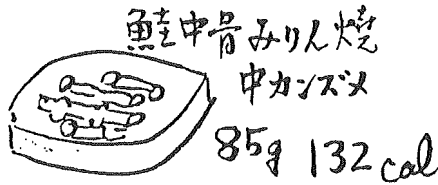
朝食 8:30

10.4

夕食 53kg
就寝 52.7kg

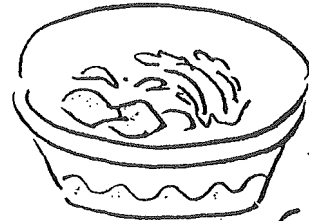


4粒入 ゴハン
100g



魚と野菜
中カズメ

85g 132cal



トリ手羽
だしを取ッ
スープ

具 (玉子 $\frac{1}{2}$
ホウレン草 5g
ワカメ 生)



カブの漬物

10.5

朝食 7:30

起床 52.7
起床後 53.1
朝食前 52.7
起床後 52.8

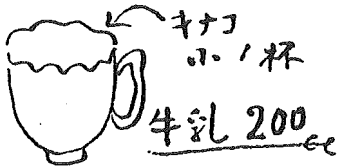
4粒入 ゴハン
100g



スープ
タバの残りに
ワカメとトウモロコシ $\frac{1}{6}$ 丁を足す

ジャコサシヨ } 少々
アミジャコ }
ゴハンにふりかけ

漬物
少々



キナ
小1杯
牛乳 200cc



みかん (中)



ヨーヒ ストレート

昼 13:30



ポテトサラダ

パン 50g



バナナ $\frac{1}{2}$ 本

ジャガイモ 半個 35g
キエリ $\frac{1}{2}$
キャベツ
トリ手羽中 かわ取 せき身 (タバのスープと取った身)
ニンジンとキエリのピクルス とす
ツブマスタード、マヨネーズ 小1杯
イタリアン パセリ トマト

野菜ジュース = ジューサー

コマツナ } 70g
大根葉 }
人参 25g
リンゴ $\frac{1}{2}$ 個
生レモン $\frac{1}{2}$
オリゴ糖 少々
小1杯

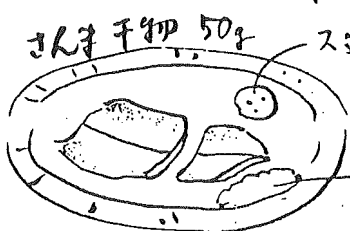
おやつ 16:30

カロリー
Goal

手作りヨーヒゼリー (ゼリーパウダー 2g)

夜 19:00

4粒入 ゴハン
150g



おろし



シジミの
赤ゴシ
みそ汁



ワカメ 生
ポンスかけ



漬物
きりり
スカゴシ 菊荷