

糖尿病に気をつけよう！

～怖いのは合併症・・・糖尿病と歯周病～

日本では、糖尿病の増加が大きな健康問題となっています。「糖尿病が強く疑われる者」は、約 1,000 万人と推計され、「糖尿病の可能性を否定できない者」を合わせると、約 2,000 万人。特に 50 歳以上ではおよそ 3 人に 1 人が、糖尿病の可能性がります。

●糖尿病ってなあに？

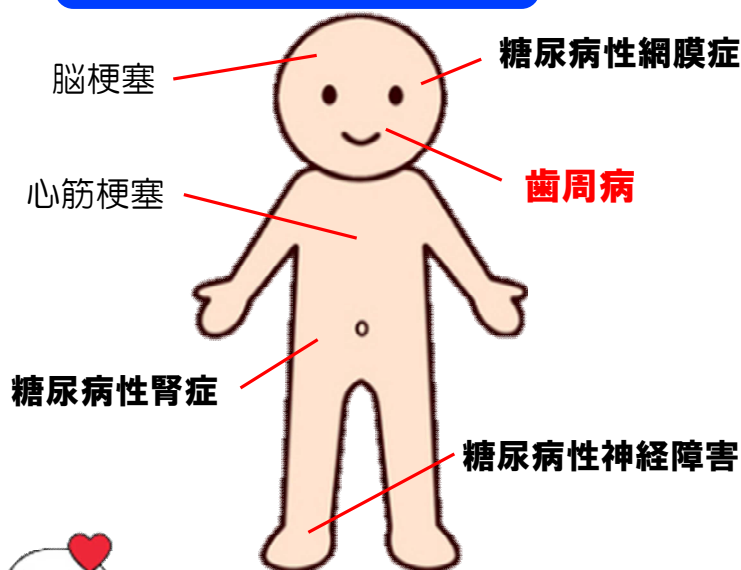
糖尿病は、血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が慢性的に続く状態をいいます。インスリンの働きを悪くさせる原因としては、遺伝的要因と肥満、過食（糖質のとりすぎ）・運動不足・ストレスなどの毎日の生活習慣が知られています。また、高血糖が続くと、血管の壁を傷つけながら無症状のまま進行していきます。そのままの状態が続くことで、血管が硬く、狭くなり、いろいろな症状や合併症を引き起こします。

●糖尿病予備軍って？

空腹時血糖値が 110～125mg/dL または糖負荷後 2 時間値が 140～199mg/dL、HbA1c であれば 6.0～6.4% のいずれかが確認されると、境界型と判定されます。境界型の人は糖尿病予備軍とも呼ばれています。

空腹時 血糖値	正常型 110	境界型 110～125	糖尿病型 125
糖負荷後 2 時間血糖値	正常型 140	境界型 140～199	糖尿病型 199

●糖尿病の合併症



血糖値が高い状態が続くと、全身の血管に障害が起き、さまざまな合併症を引き起こします。三大合併症と呼ばれる“**糖尿病性神経障害・糖尿病性網膜症・糖尿病性腎症**”があり、失明や透析の原因になります。また、心筋梗塞、脳卒中、認知症、癌も糖尿病のない人に比較し、頻度が高いと言われています。そして、今注目されているのが、**歯周病**です。糖尿病と歯周病は密接に関連し、お互いがお互いを悪化させるので、定期的に歯科に通院することがとても重要です。

糖尿病は、自覚症状がないまま進むので、年に 1 回は必ず健診を受けましょう！
糖尿病の疑いがあるとの判定を受けたら、医療機関でちゃんと診てもらいましょう！

●スティグマとダイアベティス

医療や社会の中には、「糖尿病は自己管理が悪い人の病気」という誤ったイメージが根強く残っています。しかし実際には、遺伝的要因や加齢、生活環境などさまざまな要素が関係して発症する病気であり、本人の責任だけではありません。

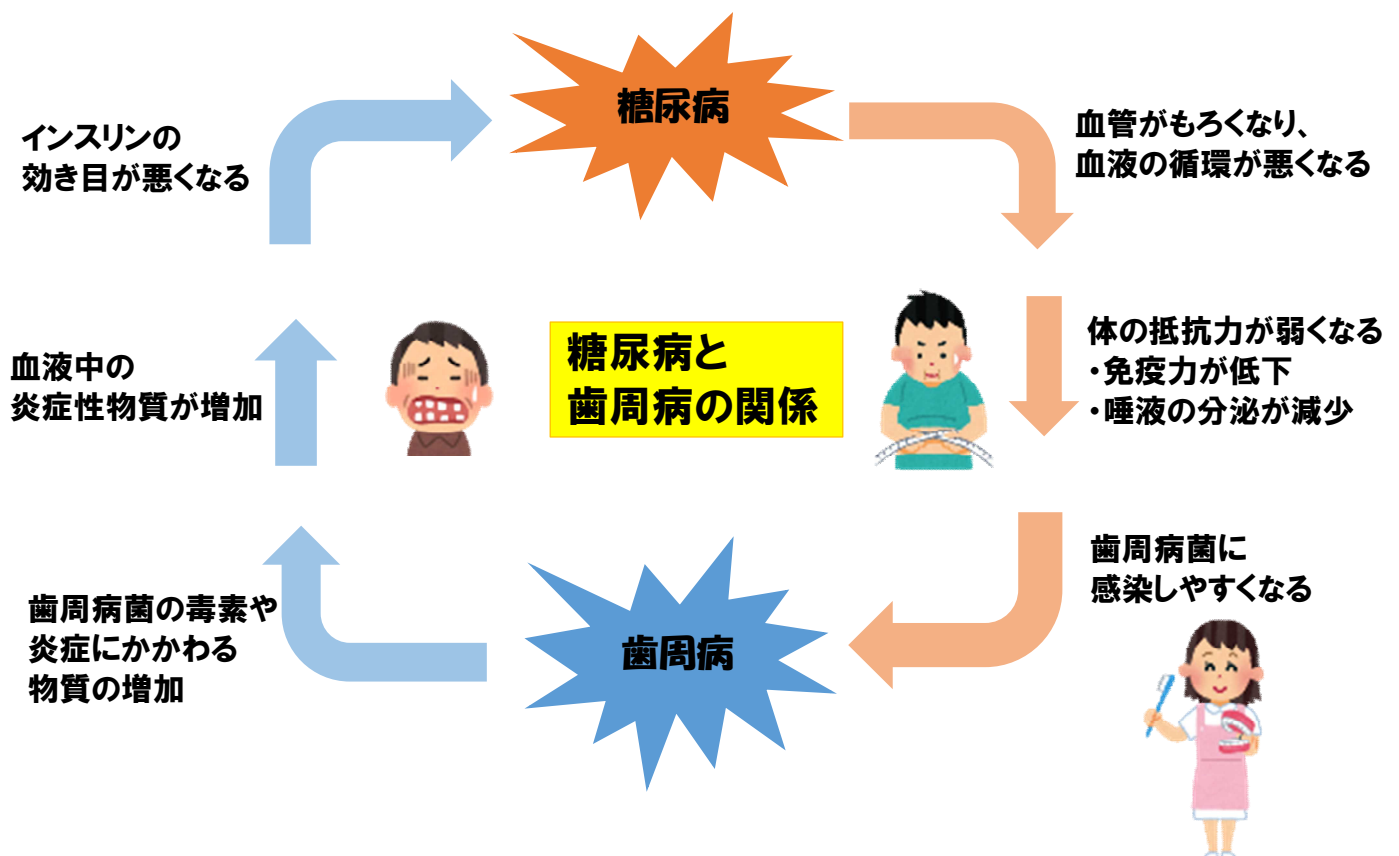
このような偏見や誤解は、就労、学業、社会生活において不利益となり「**スティグマ**」と呼ばれます。また受診や治療継続の妨げとなることがあります。

そこで近年、「糖尿病」という病名が持つ否定的な印象を和らげるため、世界的に広く使われている「**ダイアベティス(Diabetes)**」という呼称を用いる提案がなされています。病名そのものによる先入観を減らし、患者さんが安心して治療を受けられる環境づくりを目指す取り組みです。病気を正しく理解し偏見のない社会を築くことが、糖尿病のある人の健康と生活の質の向上につながります。



お口の健康は、歯周病予防から

歯周病は、日本人の80%以上がかかっており、歯の周囲の汚れ（プラーク）の中に含まれる細菌の毒素で、歯茎（歯肉）に炎症が起き、歯を支える骨（歯槽骨）が溶けて、歯が抜けてしまう怖い病気です。また、全身のさまざまな病気とも関連があります。



●歯とお口のケアで病気のリスクを下げる

下のような症状があれば、かかりつけの歯科医またはお近くの歯科医院を受診しましょう。

チェック✓

- ☐ 歯肉から出血することがある
- ☐ 歯肉がはれることがある
- ☐ ぐらつく歯がある
- ☐ 朝起きた時、口の中がねばねばする
- ☐ 口臭があると言われたことがある
- ☐ 食事のあと、歯の間にものがはさまる



定期的に歯科検診を受けて、歯みがきのチェックや歯石の除去などを行うことで、お口の中の健康を保つことができます。

かかりつけの歯科医を持ち、年に1～2回は定期的にお口の状態をチェックしてもらいましょう。

●ブラッシングの方法

ステップ1：歯ブラシの持ち方は“〇〇〇〇持ち”

歯ブラシは、“えんぴつ持ち”がオススメ。

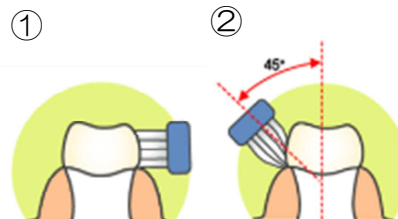
力を入れずに軽く持ち、手首だけを使って小刻みに動かします。



ステップ2：歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てる

①歯の表面は歯ブラシを直角に

②歯と歯ぐきの境目は毛先を45度の角度に手鏡で歯ブラシがきちんと当たっているか、確認しながらみがくのがおすすめです。



ステップ3：デンタルフロスや歯間ブラシを使う

歯と歯の間は、歯ブラシだけでは十分に汚れが落とせません。デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。



《デンタルフロス》 《歯間ブラシ》

生活習慣病と薬

～長く健康でいるためのパートナー～

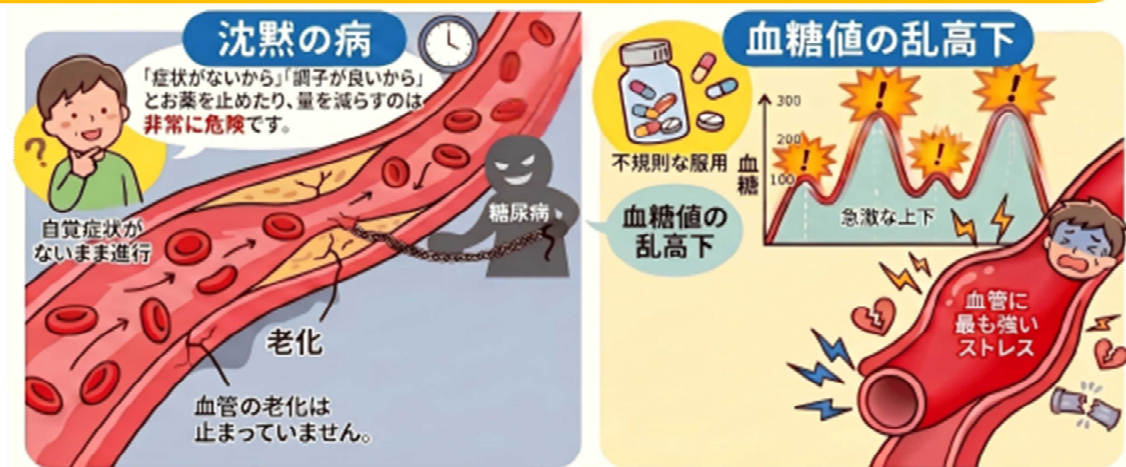
●なぜ、糖尿病で「薬」を飲むのでしょうか？

糖尿病の治療において、お薬を飲む本当の目的は、単に血糖値の数値を下げることだけではありません。



未来の健康のために、薬剤師がサポートします。

●注意！「自己判断での中断」は血管への大ダメージ



●知っておきたい「低血糖」への備え

お薬の効果や食事のタイミングにより、血糖値が下がりすぎる「低血糖」が起こる場合があります。



健康管理のために、薬剤師にご相談ください。

●「かかりつけ薬剤師・薬局」を賢く活用しよう

あなたの健康を守るパートナーとして、地域の薬局をご活用ください ✨

お薬手帳とマイナンバーカードの併用

マイナンバーカードを保険証として提示いただくことで、過去の薬剤情報に基づいた、より正確でスピーディーなチェックが可能になります。

複数の医療機関にかかっても重複投与や飲み合わせを確認できます。

残薬(余っている薬)の調整

薬剤師が医師と連携して整理・調整を行います。

「薬が余って困っている」という相談

市販薬やサプリメントの相談

飲み合わせについて

お気軽にお尋ねください

参考：糖尿病診療ガイドライン 2024



糖尿病食は健康長寿食

●適正なエネルギー量を知り、バランスよく食べることが大切です。

食べる量を控えたい食品や献立はありますが、食べてはいけないものは、ほとんどありません。3つのポイントを押さえてできることから、少しずつ実践していきましょう。

ポイント1. 食べる量（自分にあったエネルギー量）を知ろう

1日の適正なエネルギー量（目安）の算定方法

目標体重 kg

×

エネルギー係数 kcal/kg

65歳未満：身長(m) × 身長(m) × 22

65歳以上：身長(m) × 身長(m) × 22~25

*75歳以上では現体重に基づき、フレイルなどにより適宜判断

軽い労作(大部分が座位の静的活動)

25~30

普通の労作(座位中心だが通勤・家事を含む)

30~35

重い労作(力仕事、活発な運動習慣あり)

35~

なお、現在の体重や血糖値、治療内容によりエネルギー量は異なることがありますので、主治医と相談しましょう



ポイント2. バランスのよい食事

1食の中に主食・主菜・副菜を揃え、食物繊維を意識して取りましょう

主食

米飯、パン、
麺類などの
穀物

主菜

魚、肉、卵、
大豆など

副菜

野菜、海藻、
きのこ



一汁三菜の組み合わせが基本

2品が
おすすめ

ポイント3. 食事のタイミング

- ①規則正しく、間隔を4時間以上あけて
1日3回 朝・昼・夕の食事をする
- ②腹八分目にする
- ③同じものを食べず、食品の種類は
できるだけ多くする
- ④ゆっくり1食20分以上かけて
よく噛んで食べる



食後の血糖値管理が大切!

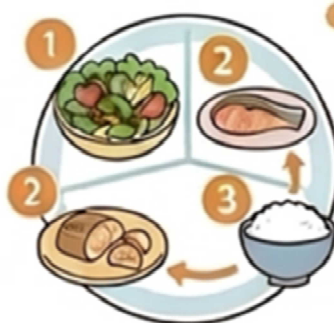
～ 血糖スパイクを防止しよう ～

1 朝食が大切



- 朝食を抜くと昼・夕食後の血糖値が上昇しやすく身体に負担がかかります。～セカンドミール効果
- 朝食を食べることで、体内時計は 25 時間を時計と同じ 24 時間にリセットすることができます。
- 規則正しく 1 日 3 食食べ血糖を安定させましょう。

2 食べる順番が大切



● おかず(肉魚卵豆腐などのたんぱく質源・野菜類)を先に食べ、主食(ごはん・パン類・麺類)を次に食べることで血糖上昇がゆるやかになります。



● ファーストベジ

野菜を先に食べると腸からの糖の吸収が遅れ、食後の血糖上昇がゆるやかになり、食べ過ぎ防止にもつながります。

3 食物繊維を積極的にとる

～ 予防のために 1 日 25 g 以上を目標に～



- 食物繊維は満腹感を持続させ空腹感を減らします。
- 食物繊維が糖質の吸収をおさえ、血糖値の上昇をゆるやかにします。
- 野菜は緑黄色野菜120g以上、淡色野菜230g以上で合計350gが目安です。毎食片手70gで1日5杯を目指しましょう。
- 野菜だけでなく、海藻、雑穀(大麦、あわ、ヒエ、もち麦など)、こんにゃく、きのこなども食事に取り入れましょう。



4 レジスタントスターチで血糖上昇抑制



- 小腸で消化吸収されずに大腸まで届く「難消化性デンプン」のことで、食物繊維とまったく同じような健康効果を発揮するため、「第3の食物繊維」や「ハイパー食物繊維」として非常に注目されています。
- お米やパスタ、じゃがいもを加熱したあとに「冷ます」過程でレジスタントスターチに変化します。
- 電子レンジなどで再度温めても、効果は持続します。



5 間食は食べてもいい?

- とるルールを決めましょう。
 - ① 食事の一部として食後すぐとる。
 - ② 運動前にとる。
- 内容を決めましょう。
 - ① 甘すぎるものは止める。
 - ② 小袋にして量を決める。
 - ③ 表示を確認する。
 - ④ 低糖質を選ぶ。



6 アルコールは?

主治医と相談し、うまく付き合う

- 適度な摂取量を守りましょう。



ビール 500ml
焼酎 110ml
日本酒 180ml
ワイン 180ml

- ノンアルコールをうまく活用しましょう。



運動習慣をつけましょう!!

●糖尿病と運動

運動には、血糖値を下げる効果があります。

「**有酸素運動**」により筋肉への血流が増えると、ブドウ糖が細胞の中に取り込まれ、インスリンの効果が高まり、血糖値は低下します。また、「**筋力トレーニング**」によって筋肉が増えることでも、インスリンの効果が高まり、血糖値は下がりやすくなります。ただし、運動をやめてしまうとその効果は3日程度で失われるため、継続することが重要です。糖尿病予防のためには、以下の運動を組み合わせると効果的です。

最初は軽い運動からはじめ、無理のないペースで継続して行いましょう!

糖尿病のある方は、運動を始める前にかかりつけ医に相談しましょう。



有酸素運動

脂肪を燃料とするため、効率的に体脂肪を減らすことができる。

例) ウォーキング、水泳、ラジオ体操



筋トレ

負荷をかけ、筋力を高めることで基礎代謝量上がり、太りにくい体をつくる。

例) 腹筋、ダンベル運動、足上げ



運動の目安

成人



- 息が弾み汗をかく程度以上の運動を **週60分以上**
- 筋トレを **週2~3日**

高齢者



- 有酸素運動、バランス運動、筋トレなど多要素な運動を **週2~3日**
- 筋トレを **週2~3日**
- 無理のない程度で、体調に合わせて調整

●「ながら運動」で+10(プラス・テン)

今より10分多く身体を動かすことで、糖尿病のリスクを下げる事が可能とされています。

自分のライフスタイルにあった+10を考えてみましょう!



例えば...

糖尿病を予防するためには、1日8,000~10,000歩が理想とされています。

約10分歩けば、1,000歩分に相当します。



年1回、健康診査を受けましょう!!

下関市国民健康保険または山口県後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、以下の健診を実施しています。ご自身の健康状態を把握し、健康管理に役立てましょう！お勤め先の健康保険に加入している方は、ご加入の保険者へお問い合わせください。



●下関市国民健康保険加入中の方

特定健康診査	歯周病健診
■対象者 40～74 歳※の下関市国民健康保険加入者 (※年度内に40歳になる方は、誕生日前でも受診可) ■検査費用 自己負担額 無料 ■検査項目 ①問診 ②診察(身体計測、血圧) ③血液検査(脂質、血糖、肝機能、腎機能、貧血) ④尿検査(尿糖・尿たんぱく) ⑤心電図検査 ⑥眼底検査 ※医師が必要と判断した方のみ	■対象者 19 歳以上※の下関市国民健康保険加入者 (※年度内に19歳になる方は、誕生日前でも受診可) ■検査費用 自己負担額 無料 ■検査項目 ①むし歯・歯周病の有無 ②歯の本数 ③歯周ポケット検査 ④口腔の清掃状況
【問合せ先】 下関市保険年金課給付係 ☎083-227-2124	



●山口県後期高齢者医療制度加入中の方

健康診査	お口の健康診断
■対象者 山口県後期高齢者医療制度加入者 ■検査費用 自己負担額 500 円 ■検査項目 ①問診 ②診察(身体計測、血圧) ③血液検査(脂質、血糖、肝機能、腎機能、貧血) ④尿検査(尿糖・尿たんぱく) ⑤心電図検査 ※医師が必要と判断した方のみ	■対象者 山口県後期高齢者医療制度加入者 ■検査費用 自己負担額 無料 ■検査項目 ①むし歯・歯周病の有無 ②歯の本数 ③口腔機能(かむ力、舌の動き、のみこむ力、口の乾燥・におい)
【問合せ先】 下関市保険年金課後期高齢者医療係 ☎083-227-3316	

