

糖尿病と肥満について

「肥満」が
血糖値を上げる

■肥満があるとインスリンが
効きにくい



糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度を示す血糖値が異常に高くなる病気です。血糖値が高い状態が続くと、全身の血管がダメージを受け、目、腎臓、神経などが障害されたり、脳梗塞や心筋梗塞などの病気が起こりやすくなったりします。

糖尿病の約9割を占める「2型糖尿病」の原因として、非常に重要なのが肥満です。

血糖値は、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きで一定範囲に保たれています。インスリンが働くことで、血液中のブドウ糖は取り込まれ、エネルギーとして消費されます。また、余ったブドウ糖は形を変えて、肝臓や脂肪組織に貯蔵されます。そのため、血液中のブドウ糖は増えすぎることがないのです。

しかし、肥満があると、インスリンが効きにくくなります。

これには、脂肪が体内に過剰に蓄積することが関係しています。肥満があると、内臓の周囲や皮下をはじめ、通常はたまらない部位にも脂肪が蓄積します。そして、過剰に蓄積した脂肪は、インスリンの働きを妨げる物質を分泌するようになります。そのため、ブドウ糖を体内で十分に消費したり貯蔵したりすることができなくなり、血糖値が高くなってしまいます。特に、内臓の周囲に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」は、中年期の男性に多く、「皮下脂肪型肥満」よりも糖尿病のリスクが高くなります。

また、日本人は欧米人に比べると、それほど目立つ肥満でなくても、糖尿病を発症しやすいといわれています。それは、日本人のすい臓が、肥満などに応じて余分にインスリンを分泌する力が弱いからではないかと考えられています。そのため、少し太っている程度の肥満でも糖尿病を発症する人が多いのです。

●糖尿病の主な2つのタイプ

糖尿病には、主に1型糖尿病と2型糖尿病があります。1型は自己免疫などの異常が関係する病気で、子どものころに発症しやすいが、何歳の時にも発症します。2型は生活習慣などが影響して中年期以降に発症しやすく、糖尿病全体の9割を占めます。

●「20歳時の体重+5 kg以上」は要注意

20歳前後のころと比べて、体重が5 kg以上増えている場合は、糖尿病をはじめとする生活習慣病がおこりやすいと考えられるので注意が必要です。

●インスリンの分泌が不足しやすい体質が原因になることも

食事をすると血糖値は急激に上昇しますが、通常はインスリンが速やかに分泌され、血糖値が高いままになりません。ところが、肥満の程度がそれほどではなくても、体質的にインスリンの分泌が不足しやすい人では、ブドウ糖の消費や貯蔵がうまくいかず、その結果、血糖値が高くなることがあります。これは体質的には遺伝が関係することも多く、親族に糖尿病のある人が多い場合は、自分もインスリン分泌が不足しやすい体質をもつ可能性があると考えられるので注意しましょう。

肥満があるかどうかをチェック

身長（m）と体重（kg）の数値から、体格を評価するBMI（体格指数）を求めることができます。BMIが25以上だと肥満と判定されます。

●計算してみよう

$$\begin{array}{ccccccc} \text{あなたの} & & \text{あなたの} & & \text{あなたの} & & \text{あなたのBMI} \\ \text{体重} & & \text{身長} & & \text{身長} & & \\ \hline \boxed{} & \div & \boxed{} & \div & \boxed{} & = & \boxed{} \\ \text{kg} & & \text{m} & & \text{m} & & \end{array}$$

（例）身長169cm、
体重73kgの人の場合

$$\begin{array}{ccccccc} & & & & & & \text{BMI} \\ \hline \boxed{73} & \div & \boxed{1.69} & \div & \boxed{1.69} & = & \boxed{25.6} \\ \text{kg} & & \text{m} & & \text{m} & & \end{array}$$

身長が169cm、体重が73kgの場合、BMIは25.6となるので、肥満と判定されます。

食事と運動で減量をめざそう

■食事療法は長く続けられる工夫を

糖尿病には、食事と運動の対策が欠かせません。特に肥満がある人には重要です。

食事療法では、「摂取エネルギー量」と「栄養素のとり方」がポイントになります。

摂取エネルギー量は、自分の体重を適切に維持できる量を見極めることが大切です。

個人差が大きいのので、医師や管理栄養士と相談し、自分に合った目標量を設定します。

肥満がある人は食べ過ぎないようにして、痩せ気味の人には摂取エネルギー量を減らしすぎないように注意します。

栄養素のとり方についても、医師や管理栄養士と相談し、炭水化物、たんぱく質、脂質の自分に合った目安量を決めます。日頃よく食べる者や好きな物も取り入れながら、長く続けられる献立を工夫しましょう。ビタミンやミネラルも不足しないようにします。特に食物繊維は、血糖値の急激な上昇を緩やかにし、体重増加を防ぐ働きもあるので、多めにとるとよいでしょう。

食事の時間や1回当たりの量が不規則な人は、血糖値が高くなりやすいので一日三食、規則正しく食べましょう。早食いも肥満や糖尿病に悪影響を及ぼすので、ゆっくり噛んで食べるようにします。お菓子やスナック類などの間食や、甘い飲み物などは控えましょう。

■体を動かす時間を増やす

運動は「有酸素運動」と「レジスタンス運動」がお勧めです。大切なのは、身体活動量を増やすことです。

日本人は平均的に、座っている時間が長いという報告もあるので、立ったり歩いたりする時間を増やしましょう。

また、運動は血糖値を改善するだけでなく、心臓病、脳卒中、がん、認知症などの予防にも役立ちます。

2種類の運動を取り入れる

有酸素運動

ウォーキングやジョギングなど、少し息が上がる程度の運動を週に3回以上、合計150分以上行います。毎日、または1日おきに行うとよいでしょう。ウォーキングなら、1日1万歩を目指す。



※外出する際は、人の少ない時間帯や場所を選ぶなど、感染症対策に注意する。また、熱中症予防のため、時々涼しい場所で休憩をとるなどして、無理をしないようにする。

レジスタンス運動

スクワット、腕立て伏せ、腹筋運動など、筋肉に負荷をかける運動を週に2～3回、1～3日おきに行いましょう。



※糖尿病の合併症や心臓病などがある場合は、必ず医師に相談してから行う。