

境界型糖尿病

糖尿病って何？

食事摂取後、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が上がることで、膵臓よりインスリンが分泌されます。

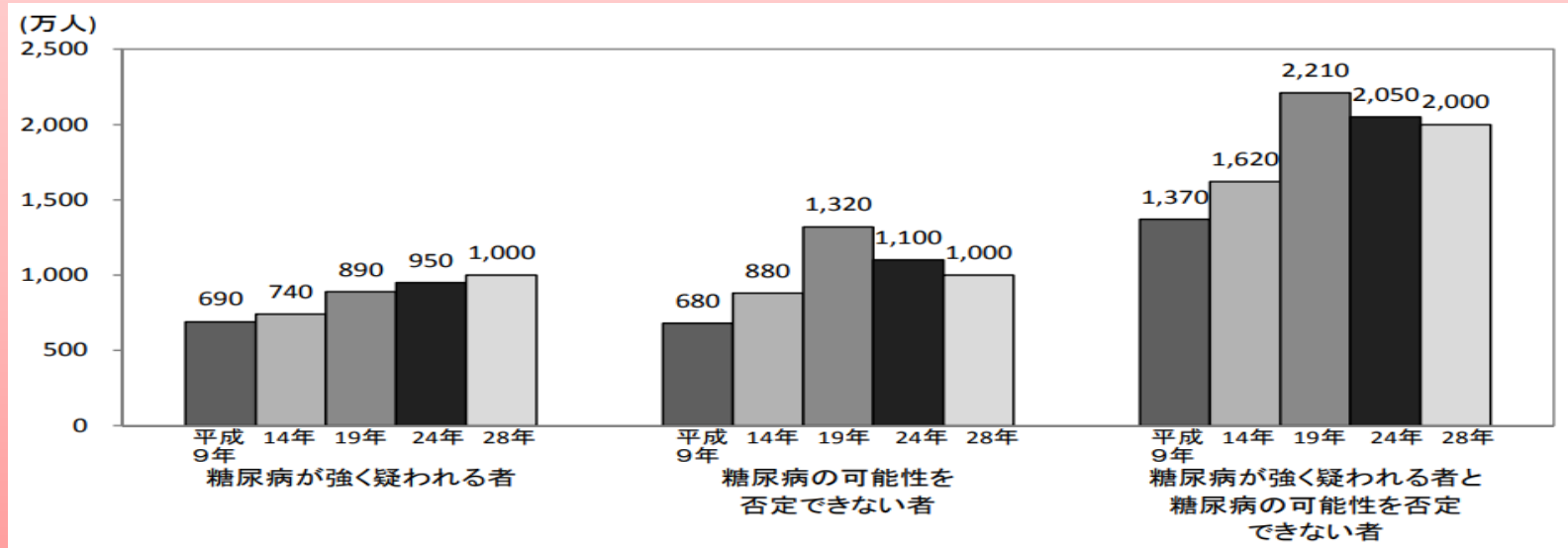
体の中で、インスリンが分泌異常が起きることで、血糖が高くなったり、低くなったりします。

このように、**インスリンの作用が十分に働かないことにより、血糖値が上昇し、高血糖の状態が続いてしまうことを、糖尿病**といいます。



日本の糖尿病人口

「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の推計人数の年次推移(20歳以上、男女計)



引用:厚生労働省「平成28年「国民健康・栄養調査」の結果」
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177189.html>

糖尿病と境界型糖尿病の合計⇒**2,000万人**と推計

糖尿病を引き起こしやすい要因の一部

- **肥満**:脂肪細胞から分泌される物質により、インスリン分泌が低下します。
- **血縁者に糖尿病の人がいる**:糖尿病自体が移るのではなく、糖尿病体質が遺伝するといわれています。
- **喫煙**:交感神経が刺激され血糖値が上昇、インスリンの働きを悪くします。
- **飲酒**:アルコール代謝の作用に伴い、血糖値が上昇します。
- **ストレス**:アドレナリンなどのホルモンが活発となり、血糖値が上昇します。
- **歯周病**:歯周病関連菌が歯肉より血管に入り、インスリン作用が低下し、血糖値が上昇します。
- **ステロイドの長期使用**:ステロイド薬の成分により、インスリン作用が低下し、血糖値が上昇します。
- **妊娠中**:女性ホルモンの働きにより、インスリンの分泌が低下、血糖値が上昇します。



職場で糖尿病の方が増えてしまうと？

血糖コントロールができていないことにより、高血糖や低血糖による症状が発生

- 勤務中の居眠り、眠気
(運転中や作業中は大事故につながることも)
- 集中力の欠落や倦怠感によるパフォーマンスの低下
- 気分不良での欠勤や早退が多くなる
- ひどくなると症状の悪化や合併症の発症
- 場合によっては、入院治療により長期休業が必要となる

などにより……

いずれも就業に影響がでてしまいます！

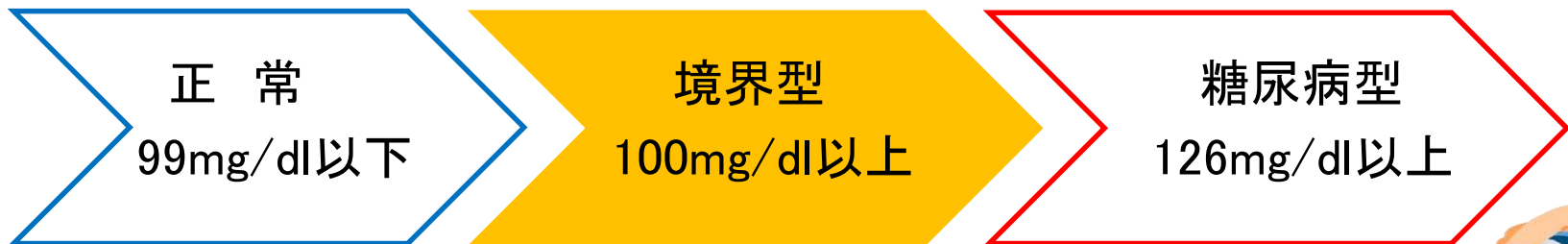
※ 予備群を減らすことができれば、生産性の向上にも繋がります。



主な検査項目・基準値

● 空腹時血糖検査

⇒ 空腹時に血液を採取し、血糖測定器を使用して血糖測定を行います。



● HbA1c

⇒ ブドウ糖と赤血球中のヘモグロビン(血色素)が結合した物です。
採血にて測定を行います。 ※ 国際基準値



境界型糖尿病とは

糖尿病の一步手前の状態にあたります



自覚症状がないため、まだ糖尿病になったのではないからと、放置してしまうかもしれません。

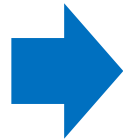
しかし、境界型糖尿病では、すでに体の中で変化が起き始めています。症状がないからといって、そのままの生活を続けると、いつの間にか糖尿病へ近づいている可能性があります。

正常な人に比べ、境界型の方は2.2倍、糖尿病の方は3.5倍
心疾患や血管疾患になりやすいといわれています！

境界型糖尿病を放置すると

糖尿病を発症する危険性は高まることはもちろん、糖尿病が全身へ及ぼす影響は大きいです。

境界型
糖尿病



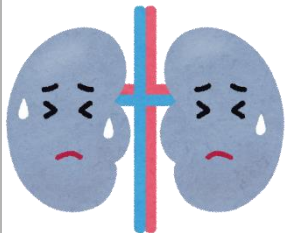
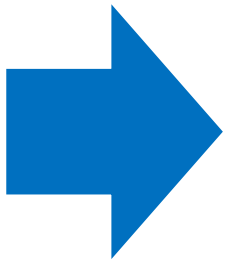
糖尿病発症



高血糖生活により
血管がもろくなり、
ボロボロに

合併症のリスクが高まります！

- ・ 網膜症
(失明の恐れも)
- ・ 腎臓病
(透析が必要になることも)
- ・ 神経障害
(壊死による切断)
- ・ 脳梗塞
- ・ 狭心症
- ・ 心筋梗塞
- ・ 閉塞性動脈硬化症



血糖値に異常が出ると

● 体への異変

喉が渇く、体がむくむ、眠気、痺れ、空腹感の持続、体が疲れやすい、頻尿になる……など

● 血糖値コントロールのためには

【初期】

食事療法
運動療法

【改善しなければ】



インスリン
注射

糖尿病薬
服用



※ 糖尿病薬は、もらって終わりではなく、生活スタイルに合わせた継続服用をしなければなりません。

そうなる前に……

- ・ 決められた健康診断を受ける
- ・ セルフケアを含めた自己管理をする



早期予防が
大切です



予防に向けての取り組み①

毎日同じカロリーの食事をとっていても、血糖値が改善しない！

【なぜ？】

カロリー消費量が、インシュリンの作用に影響しているからです。

● 運動習慣をつけましょう

【個人】 通勤時間を有効活用して歩く

⇒休憩中にできるエクササイズやストレッチの導入

【会社】 職場全員で運動する時間の確保

⇒イベントを企画し、全員で取り組む



● 適正体重を目指しましょう

自分の適性体重を把握しましょう。



適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22



予防に向けての取り組み②

● 正しい食生活を心掛けましょう

- 食事摂取は、ゆっくり、よく噛む
- 欠食をさけ、同じ時間に1日3食
- 栄養の偏りをさけ、バランスよく
- 間食のとりすぎに注意
- 就寝3時間前までに食事摂取を済ませましょう



血糖値の急激な上昇をおさえ、インシュリンの過剰分泌を抑制するため、近年注目されています



* ベジファースト

食事摂取の際に、野菜を先に食べる方法

* カーボラスト

食事摂取の際に、炭水化物を最後に食べる方法

* 低GI(グライセミック・インデックス)食

糖質の吸収割合が低い食品を使用した食事

