

# 糖尿病だより

\*11月14日は『世界糖尿病デー』



world diabetes day  
14 November

## 1：糖尿病はどのくらいいるの？

いまや世界の成人人口のおよそ9.3%、4億6,300万人が抱える病気です。IDF（国際糖尿病連合）は2045年には7億人に到達すると予想、残念なことにそのうち、50.1%は、診断されていない状況です。

引用：日本糖尿病学会ホームページ, 出典：IDF Diabetes Atlas 9th edition 2019

## 2：命にかかわる病気ではないイメージですが？

世界のどこかで、**6秒に1人**が糖尿病に関する病気で命を奪われています。心筋梗塞や脳梗塞のリスク因子であり、日本の人口透析の原因としても糖尿病腎症が1位です。COVID-19などの感染症も、糖尿病のコントロールが不良だと重症化や死亡率が高まります。



**3大合併症は**  
し→め→じの順に  
神経障害（し）、網膜症（め）、腎症（じ）  
大血管障害は心筋梗塞・脳梗塞



  
world diabetes day  
14 November

このシンボルは、国連やどこまでも続く空を表す『ブルー』と、団結を表す『輪』をデザイン。早期にみつけHbA1cを7%未満に！！

# 糖尿病だより

血糖値スパイク・グルコーススパイク  
～食後血糖値による血管へのダメージ～



  
world diabetes day  
14 November

空腹時血糖値がよくても食後の血糖値が高いと、脳や心臓、腎臓などの血管が傷つきます。

食前の血糖値を谷、食後の血糖値のピークを山とすると、その上がり下がり激しいことを、「グルコーススパイク」「血糖値スパイク」といい、血管のダメージになります。

対策

まごわやさしいこ+かな? うん!

～①まごわやさしいこかな? うん!～

血糖値を上げないためには、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。まめ、ごま、わかめ、やさしい、さかな、しいたけ、いも、こめ、こんにゃく、カルシウム（よくかむ）、な（7）（ヘモグロビンエーワンシー：HbA1c 7%未満）を目指して、食後に家族みんなで行って家事や散歩、体操などの運動習慣をつけましょう。

～②食後に体操をしましょう～

食後1時間程度を目安に、簡単な体操や運動をして、血管内の糖を筋肉へ取り込みましょう。



～③あと5分、動きましょう～

「エレベーターを階段に」、「掃除機をモップに」、「洗濯物の乾燥機を手干しに」、などあと5分体を動かしましょう。認知症予防にもつながり、一石二鳥です。



～④フレイル予防に努めましょう～

加齢とともに足腰の筋力が衰え、ふらついたり、転んだりしやすくなることを「フレイル」と言います。そうならないために、日頃から運動習慣をつけましょう。