



あなたの血糖値は大丈夫? PART3

～生活習慣改善編～

日本におけるⅡ型糖尿病の増加は、戦後の生活習慣の変化に起因しており、特に食生活の欧米化による内臓脂肪型肥満が大きく関係しています。Ⅱ型糖尿病の発症は、食事や運動を主とした生活習慣の改善により、予防することができるとともに、すでに発症している人は、合併症の予防となり日常生活の質(QOL)の維持につながります。

生活習慣改善のポイント

●その1～適正体重のコントロール

BMIとⅡ型糖尿病の発症には、強い関係性がありBMI23からⅡ型糖尿病に対して注意することが必要と言われています。

*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



●その2～身体活動や運動習慣

仕事や通勤、または余暇活動などで身体活動量が多い人は、Ⅱ型糖尿病の発症リスクが減少します。反対に、座って過ごす時間が長い、1日の歩行時間が30分未満では、発症リスクが増加します。

*効果的な運動→「有酸素運動」+「筋トレ」



●その3～エネルギー量や栄養摂取

Ⅱ型糖尿病の発症リスクを低下させるためには、適正な総エネルギー摂取量を維持し、肥満を減らすことが大切です。

*適正エネルギー(kcal)=適正体重(kg)×身体活動レベル

身長(m)×身長(m)×22

低い(25):座位で静的な活動
普通(30):座位中心の仕事
高い(35):肉体労働

<三大栄養素について>

(1)炭水化物

低炭水化物食(糖質制限食)は、短期的な体重減量や動脈硬化リスク改善に有効であることは示唆されていますが、長期的な糖代謝への影響については、明らかになっていないため推奨されていません。



(2)タンパク質

動物性たんぱく質は発症リスクを増加させます。

(3)脂質

バター、脂身の多い肉などの飽和脂肪酸に該当するものは発症リスクを増加させ、不飽和脂肪酸の中でも、青魚やナッツ類などの、オメガ3(n-3系)脂肪酸は発症リスクを低下させることが報告されています。



(4)その他

全粒穀物、海藻類、野菜、豆類は発症リスクを低下させ、逆に白米、豚肉、牛肉は発症リスクを増加させるとされています。



<食習慣について>

(1)朝食を摂らない生活や早食いは、発症リスクを増加させます。



(2)栄養補助食品やサプリメントは、科学的な根拠が証明されていないので、糖尿病予防の目的での摂取は推奨されていません。

●その4～アルコールや嗜好飲料

(1)アルコール

適量であれば発症リスクは低いとされてきましたが、日本人を含むアジア人には当てはまらず、むしろ、痩せ型体型の男性で習慣飲酒(週3日以上)や、多量飲酒(1回3合以上)は、発症リスクを上昇させます。



(2)嗜好飲料

①砂糖を含む飲料や、人工甘味料(味覚刺激や腸内細菌叢への影響から糖代謝に影響があるとされている)は、発症リスクの増加につながります。

②適量の果物は、そのまま食べると食物繊維も摂れ、糖の吸収も緩やかになり、発症リスクは低下します。



③コーヒー(無糖)やお茶は、発症リスクが低下するとの報告があります。

●その5～禁煙

喫煙は、Ⅱ型糖尿病の危険因子で、非喫煙者と比較した発症リスクは、1日の喫煙本数が10本未満で21%、10本～19本で34%、20本以上で57%増加します。

受動喫煙も発症リスクの増加と関連しています。



●その6～睡眠

(1)睡眠時間

睡眠時間が7～8時間で発症リスクが最も低く、睡眠時間6.5時間未満では発症リスクが増加します。

(2)睡眠の質

入眠困難・睡眠維持困難・1日1時間以上の昼寝・中等度～重度の睡眠時無呼吸症候群は発症リスクを増加させます。



※出典:糖尿病治療ガイドライン2019