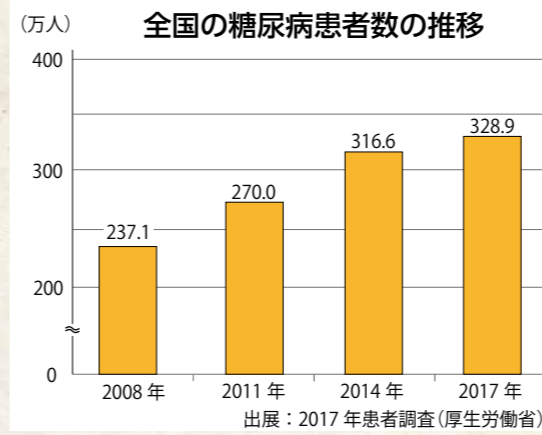


## 進行に気付けない生活習慣病

生活習慣病とは、その名の通り、食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因で起こる病気のことです。より重い病気の要因となります。日本人の三大死因「がん」「脳血管疾患」「心疾患」の要因となる動脈硬化症、糖尿病、高血圧症などは、いずれも生活習慣病です。これらは自覚症状がほとんどなく、気付かないうちに進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与えていくため「サイレントキラー」と呼ばれています。悪い生活習慣の積み重ねが深刻な病気へとつながっているのです。



## 適正な1日の糖分摂取量は意外と少ない

世界保健機関(WHO)によると「糖分は1日の摂取エネルギーの5%未満に留めることが望ましい」とされています。ここでいう糖分とは加工食品や飲み物に添加されている砂糖などのことで、米やパン、加工されていない食品などの糖分は含まれません。1日の摂取エネルギーや体格、体質などは人によって異なるため、一概には言えませんが、500mlのジュース1本で1日の糖分摂取量を超えることもあり得ます。もちろん、摂取エネルギーが多くなり過ぎることが生活習慣病につながるため、まずは、摂取エネルギーを抑えることが大切です。

**【1日の糖分摂取目安】**  
 ※65歳女性の平均摂取カロリーが1550Kcalの場合の目安量

- ・1550kcalの5%=77.5kcal
- 砂糖1gは4kcalなので
- ・77.5kcal÷4kcal≒19.4g/日
- A.1日に19.4g未満が望ましい

▲体の動かし方によって目安量は異なりますのでご注意ください



えっ!? こんなに入ってるの?

## 健康寿命を延ばすために「変えよう」生活習慣

健康に生きていくためには生活習慣を整えることが大切です。今回は、糖分にスポットを当て、どんなことに注意すればいいのか考えます。

※健康寿命とは、心身ともに自立し健康的に生活できる期間のことです



## 間違った水分補給が生活習慣病の原因に

身近な生活習慣にも思わぬ落とし穴が潜んでいます。例えば、熱中症を予防するためには、小まめに水分補給した方がよいということは周知の事実だと思います。また、熱中症を予防するための水分補給には、スポーツドリンクなどが適しているという方も多く見られます。しかし、大量に汗をかくと、水分と共に塩分やミネラルが失われるので、糖分と塩分を含み、疲労回復効果もあるスポーツドリンクが激しい運動中には適していません。ただ、同じように、運動していない場合の水分補給にスポーツドリンクなどが適しているかというと、そうではありません。なぜなら、スポーツドリンクには大量の糖分が含まれているからです。500mlのペットボトルに含まれる糖分は、およそ20gから30g。暑い時期、喉が渇いて思わず1本分を飲み干したとしたら、大量の糖分を摂取することになってしまいます。これに加えて、食事でも糖分を摂取するため、知らないうちに糖質過多、栄養過多の状態となって、糖尿病などを発症する恐れがあります。

## 確認しましょう 食品表示

皆さんは、食品を購入するとき、食品表示を確認していますか。食品表示法では、一般に販売される全ての食品に、食品表示が義務付けられています。

糖分や塩分などを取り過ぎないためには、原材料名と栄養成分表示を確認することが大切です。原材料名は、使用した原材料に占める重量の割合の高いものから順に表示されています。もし、一番前に「糖類」という記載があれば、砂糖の含有量が最も高いため注意が必要です。また、栄養成分表示は「100mlあたり」「1枚あたり」など、さまざまな単位で表示されているため、勘違いしないように注意しましょう。

●品名：清涼飲料水 ●原材料名：糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖)、レモン果汁、炭酸、香料、酸味料、酸化防止剤(ビタミンC) ●内容量500ml

栄養成分表示(100mlあたり)

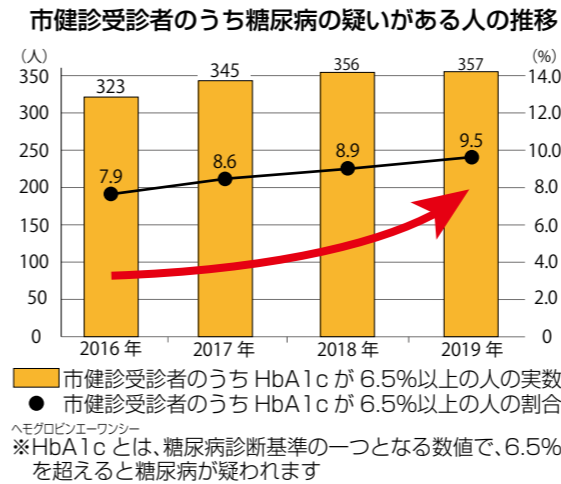
- エネルギー：40Kcal、●たんぱく質、脂質：0g、●カルシウム：0.6mg、●炭水化物(糖類)：6g、●カリウム：20mg、●食塩相当量：0.05mg

▲清涼飲料水の食品表示例。この清涼飲料水には100ml当たり6gの炭水化物(糖類)が含まれており、500mlの飲み物なので5×6g=30gの炭水化物(糖類)が入っています

## 糖尿病が引き起こす病

国内の糖尿病患者数は、生活習慣と社会環境の変化に伴って急速に増加しています。糖尿病は一度発症すると治癒することはなく、放置した場合、網膜症や腎症、神経障害などの合併症を引き起こし、末期には失明したり透析治療が必要となったりすることがあります。さらに、糖尿病は脳卒中や狭心症、心筋梗塞などの心血管疾患の発症・悪化を促進することも知られています。

実際に糖尿病を患ったことをきっかけに、生活習慣の改善に取り組んだ百崎節男さんに話を聞きました。



## サイダーの飲み過ぎで糖尿病を発症

「色が付いていないからカロリーがない。水と同じだ」と思い込み、喉が渇けば水の代わりにサイダーを飲んでいました。60歳の定年を迎えるまで、職場の健診を受けてはいたものの、体調が悪くなかったということもあって、結果を気にしたことはありませんでした。好きな物を気兼ねなく食べ、生活習慣が悪いと思ったことは全くなかったのです。

市の健診を受け始めると、血糖・尿糖の数値が高いことが分かりました。保健師と原因を探ってみたところ、サイダーを飲み過ぎていることが原因だとわかったのです。それ以降、食事や運動など生活習慣を改善できたこともあり、幸い糖尿病の合併症は発症していません。



▲糖尿病発症後の生活を笑顔で語る百崎さん

## 生活習慣を改善するため記録し続けたノート

症状が出なくても、糖尿病には変わりないので、生活習慣を改善するために、腹囲や体重、歩数、食事の有無、食べた物、飲んだ物などをノートに記録し始めました。1カ月ごとにグラフ化し、増減を意識するようにしましたし、参考書を読み、何を食べたり、飲んだりすればいいのかが学びました。そうしていると、買い物に行ったとき、自然と食品表示を見るようになってきました。「この食品は、カロリーが高いので、食べるのを我慢しよう」とか「糖分の入っていない飲み物を飲むようにする」とか、以前とは大きく意識が変わったと思います。

また、私の身長に対する適正体重は61.5kgとなっているのですが、当時、私の体重は68kgありました。以前はほとんど運動をしていなかったため仕方がありません。でも今は毎日8千歩以上歩くようにしています。自宅の近くを歩いたり、なまずの郷を4、5周歩いたりするなど、長い距離を歩くようになりました。その結果、現在は60kgを下回っています。

健診や保健指導を受けて、生活習慣を改善してきたことで、今も体調は良好です。仕事やボランティア活動に精を出すことができていられるのも、健康な体があったからこそだと実感しています。

## 保健師が語る生活習慣病の予防方法

糖尿病をはじめとした生活習慣病予防の基本は食事と運動です。既に糖尿病の診断を受け、内服治療を行っている人でも薬だけでは不十分です。糖尿病は血糖を下げるインスリンというホルモンの量が減ったり、効きが悪くなることで常に血糖が高くなり全身に障害が出る病気です。重篤な症状を避けるためにも食事と運動に気を付けていく必要があります。

まずは食事です。食事を取ることで血糖は上昇します。糖は体を動かす原動力となりますが必要以上に取り過ぎることで肥満や糖尿病の原因となります。そのため、糖を取り過ぎないことはもちろんですが「血糖の急上昇」に注意する必要があります。急激な血糖の上昇は必要以上にインスリンを消費し、糖尿病の原因になります。血糖の上昇を緩やかにするために「食事はゆっくり取る」「糖分を含む飲み物を控える」「たんぱく質や野菜、海藻類などの食物繊維を含む食事を最初に取る」ようにしましょう。甘い飲み物と早食いは急激な血糖上昇の原因となります。たんぱく質や食物繊維は、食事の最初に取ることで糖の吸収を緩やかにする作用があるので、糖の量も重要ですが「取り方」も意識してみてください。次に運動です。運動をすることで糖が



▲生活習慣病の予防方法を語る佐藤真人保健師

消費され、血糖が下がります。血糖を下げるのにお勧めなのがウォーキングなどの有酸素運動です。運動は1日30分以上が理想的ですが、はじめは5分から10分程度でも効果があります。定期的な有酸素運動を行うことで血糖改善が期待できます。もう一つ意識してほしいことが「脂肪を減らし、筋肉をつけること」です。脂肪、特に内臓脂肪が増えることでインスリンは効きにくくなり、筋肉が増えると、より少ないインスリンで血糖を下げるができます。つまり、脂肪を減らし筋肉量を増やすことで糖尿病になりにくい体をつくることができます。定期的なウォーキングやランニングでも筋肉の維持・増量が期待できます。重要なのは運動を継続することです。既に糖尿病を治療中の人や、持病を持つ人は運動に制限がある場合があります。主治医の先生に相談して始めましょう。



▲健診受診者に保健指導をする衣川枝里保健師

## 早期発見・早期治療のため定期健診を受診しましょう

どのような病気も早期発見・早期治療が大切です。ただ、生活習慣病には自覚症状がほとんどありません。そこで市では、自覚症状がないまま重症化するのを防ぐため、特定健診を実施しています。特定健診の結果を受けて、生活習慣病を発症する危険性が高い人などを対象に、保健師や管理栄養士が生活習慣を見直すためのアドバイスをしていますので、お気軽に市いきいき健康課までお問い合わせください。

生活習慣を変えることに加え、栄養の自己管理、特定健診受診によって健康寿命の延伸に努めましょう。