

blue circle
職場の
健康
だより

全国糖尿病習慣 (11月11日～11月17日)

世界保健機関(WHO)が11月14日を「世界糖尿病デー」とし、世界各地で糖尿病の啓発活動を推進しています。日本でも、日本糖尿病学会と日本糖尿病協会が11月14日を含む7日間を「全国糖尿病週間」とし、一般向けの講演会や健康相談、街頭での広報活動などを各都道府県の糖尿病協会や友の会が行っています。愛知県内では、一部のクリニック・病院においてブルーライトアップが行われる予定です。また、無料で血液検査を受ける事ができる医療機関もあります。これを機に、生活習慣による糖尿病(Ⅱ型糖尿病)について考えてみましょう。

糖尿病は別名“血管ボロボロ病” 本当の怖さとは!?

糖尿病の真の怖さは合併症を引き起こすことです。糖尿病患者は、常時血糖値が高く、血管にダメージを与えている状態にあります。このことが動脈硬化から心疾患・脳血管障害、腎臓障害(最悪の場合人工透析)、網膜症(最悪の場合失明)、神経障害(最悪の場合手足を切断)、歯周病といったありとあらゆる病気を引き起こす原因になるのです。

糖尿病神経障害

手足の末梢神経が侵され、最悪の場合手足が壊疽し、切断になってしまうことも。

糖尿病網膜症

網膜の血管が損傷し、視力の低下を招きます。最悪の場合、失明してしまうことがあります。

糖尿病腎症

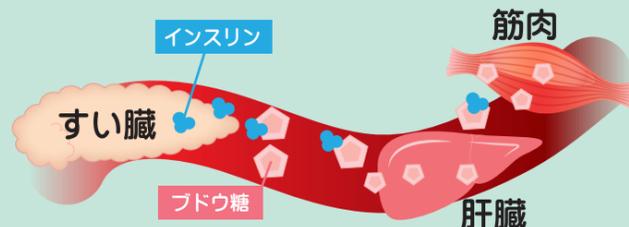
腎臓の尿を作る部分(糸球体)の機能が損なわれ、尿を作ることができず体内の毒素が排出されなくなります。その場合は、人工透析になってしまいます。

糖尿病の

メカニズム

～なぜ肥満が糖尿病を引き起こすのか?～

通常、食後にあがった血糖値をさげるために膵臓がインスリンを分泌し、血液中の糖を肝臓や筋肉などの臓器に蓄積させることで血糖値を正常値に戻します。



糖尿病は①膵臓から分泌されるインスリンの量が不十分で起こる場合と、インスリンの分泌が十分にあっても、②肝臓や筋肉がブドウ糖をうまく取り入れることができず、血糖値が高いままになってしまうことで発症します。

①インスリンが出なくなる原因にはやはり肥満(特に内臓脂肪)が関係しています。内臓脂肪が蓄積すると善玉ホルモン(アディポネクチン)が減り、悪玉ホルモンを増やします。悪玉ホルモンはインスリンの働きを悪くさせ、インスリンを作る細胞(β細胞)が疲弊することでインスリンが出にくくなります。



②インスリンがインスリン受容体に結合し、臓器がブドウ糖をとりこむまでの動きに障害がある(インスリン抵抗性)と、膵臓はインスリン不足と認識して分泌し続け、β細胞が疲弊し、やがてインスリンが十分に分泌されなくなってしまう場合があります。



発症してからでは遅い…でも“糖尿病予備軍”の段階ではまだ間に合います!!
糖尿病リスクを高める習慣と予防策

自分は大丈夫、とっていても実は良くない生活習慣を送っているかもしれません。ある日突然糖尿病になって取り返しのつかないことになる前に、自分の生活習慣が大丈夫かどうか見つめ直しましょう。また健康診断の結果を毎年確認し、自身の健康状態を把握することも重要です。

糖尿病の診断基準

● 空腹時血糖値(※1)	126mg/dl 以上	3つのうち いずれかと +	● HbA1c(NGSP) 6.5%以上	が該当する場合は 糖尿病と診断されます。
● ブドウ糖負荷試験血糖値	200mg/dl 以上			
● 随時血糖値(※2)	200mg/dl 以上			

(※1) 早朝空腹時血糖値…検査当日の朝食を抜いた空腹の状態での採血し、血糖を測る検査
(※2) 随時血糖値…食後からの時間を決めないで採血し、血糖値を測る検査

糖尿病のリスクを高める生活習慣

食べ過ぎ+運動不足による肥満

食べ過ぎててもその分運動をしていれば、糖を消費することができます。しかし、摂取した糖が消費より上回ると余ったブドウ糖は脂肪に変わり、蓄積した脂肪が悪玉ホルモンを発生させインスリンの働きを悪くします。

栄養不足

特に女性の場合、青年期に痩せすぎ(BMI18以下)だった人は妊娠中に糖尿病を発生させるリスクが高くなります。ビタミンDは、インスリンを分泌するβ細胞に直接作用し、カルシウムはインスリン受容体に作用するためこの2つが不足するとインスリン感受性が低下します。

日本人はインスリン分泌の力が低い

日本人は糖尿病にかかりやすい人種です。欧米人に比べ、インスリン分泌量が半分程度と言われています。体型は小太り程度でも、糖尿病のリスクは高いようです。

炭水化物 × 炭水化物で食べる

炭水化物(米・パン・麺類・粉もん)同士を食べあわせる食生活の方がいます。炭水化物 × 炭水化物の食べ合わせを週1回以上する人はしない人に比べて肥満になりやすいことがわかっています。炭水化物は100%糖に変わるため、脂肪やたんぱく質よりも食後の血糖値を急激に上昇させます。



ストレス

特に女性の場合、ストレスを感じると脂肪分や糖分の高い食事に偏る傾向があります。

糖尿病にならないための対策

運動

有酸素運動をなるべく毎日行いましょう。痩せている人でも筋肉がない「かくれ肥満」の方は要注意です。筋肉をつけると血糖値が上がり過ぎるのを防ぎます。

食事

1日3食決まった時間食事をし、脂質・糖質・塩分は過多にならないようにし、野菜を多く摂取することを心がけましょう。

食べる順番で血糖値を急激にあげない工夫を

食物繊維が豊富な海藻や野菜を最初に食べ、その次はたんぱく質・脂質、最後に炭水化物。食べる順番を工夫するだけで血糖値の急上昇を防ぐ事が出来ます。また、トマトジュースを食前に飲むことも効果的です。

糖尿病予防に有効な栄養をとる

タウリン……………魚介類(特に貝類、タコ、イカ)
亜鉛……………肉類、魚類、米、大豆、ナッツ
カルシウム……………乳製品、大豆製品、小豆、小魚
ビタミンD……………きのこ類(キクラゲ・ホシタケ)、魚類

健康なからだづくりのために今日から始めよう!

第16回 体幹やバランス感覚を鍛え、全身のコリを解消

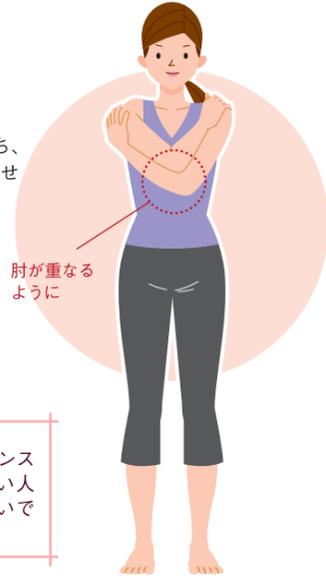
鷲のポーズ

Garudasana

全身の筋肉をまんべんなく使うことで血行が促進されます。また、バランスをとるのが難しいポーズなので集中力が向上します。

1

足を肩幅に開いて立ち、右腕を左腕の上に乗せるように重ねる。



肘が重なるように

POINT

体が固い人、バランス感覚が十分でない人は無理に行わないでください。

3

息を吐きながら右膝を曲げて左太ももを重ね、脚をクロスさせる。



余裕があれば足先をふくらはぎに絡める

事前に用意するもの

- ◆ヨガマット
ない場合は厚手のバスタオルなどで代用できますが、転倒など十分ご注意ください。
- ◆運動のできる服装
からだを締め付けず、動きやすいものを用意しましょう。

4

この姿勢のままゆっくりと呼吸をしながら15~30秒静止する。左右を入れ替えて①~④を行う。



視線は正面の一点を集中して見つめる

腰を後ろにひく

足先がふくらはぎにかからない場合は床についてもよい

ヨガを行う際の注意

- ◆無理をせず、自分のペースで行いましょう
- ◆動作は勢いをつけず、ゆっくりと行いましょう
- ◆呼吸と動作を合わせて行いましょう
- ◆ヨガの前後2時間は食事を控えましょう
- ◆ヨガの前後30分は入浴を避けましょう

効果：冷え性の改善、集中力の向上
足・足首・腕・肩の強化と引き締め
肩こりや腰痛の予防 など

第四十一回「る」
あいうえお健康読本
ルチン

血管を若く保つ効果がある
そば特有のポリフェノール

ルチンの主な働き

- 毛細血管の強化
- 血流を良好に促進
- 血中コレステロール値の降下
- 血圧降下作用
- 血管収縮作用
- ビタミンCの吸収を助け、酸化を防止 など

ルチンは、フラボノイド類に属する植物色素の成分で、ポリフェノールの一種です。他のフラボノイドと共に「ビタミンP」と総称されることもありますが、体内合成ができて欠乏症がないことから実際にはビタミンとは区別されています。ビタミンに似た働きをする「ビタミン様物質」の間です。
ルチンには、ポリフェノールの特徴である強力な抗酸化作用があり、活性酸素の生成を抑制する効果があります。また、血圧の上昇を弱める作用や、ビタミンCとともに毛細血管を丈夫にして血管の老化を防ぐ効果もあり、動脈硬化や高血圧症の予防、脳出血など出血性の病気の予防が期待されています。

ルチンが含まれる食材には、あんず類や柑橘類、ベリー類などの果物、野菜、緑茶や紅茶などがあげられますが、なんといっても代表的な食材は「そば」です。その含有量は品種や栽培時の日照条件などによって変わりますが、一般的にそば粉100gには15~20mgのルチンが含まれているとされています。1日に摂取したいルチンの量は30mgといわれており、1食のそばで摂取できる量は、ルチンがそばの実の中心から外側にいくほど増え、外殻に最も多く含まれているので、殻ごと挽く「挽きぐるみ」のそば粉を使ったものが、より多く摂取できます。驚くのは、「韃靼そば」という種類のそばです。別名「苦そば」とも呼ばれ、食べると苦みを感じ、黄色がかったのが特徴です。この黄色がルチンの色素で、普通のそばの80~100倍のルチンが含まれているといわれています。近年は特に韃靼そばの優れた栄養価が注目されるようになりました。苦みを抑えた品種が開発され、韃靼そばの製品もたくさん出回っています。



▲ざるそば



▲そばの実



▲そば茶

ルチンには、ビタミンCの吸収を促進させ、ともに働く性質があるので、ビタミンCの豊富な野菜や果物を一緒に食べるとより効果的です。ざるそばを食べる時は、薬味として大根おろしなどを添えましょう。また油と共に摂るとルチンの吸収率がアップするので、かき揚げや野菜の天ぷらと一緒に食べるのもおすすめです。そばを食べる以外にも、そば茶として飲むと手軽に摂取することができます。

あいうえお

健康

本読康

■ 更年期症状軽減レシピ ■

🍴 小松菜とアボカドのゆば巻き 🍴

女性にとってうれしい栄養素
大豆イソフラボン・カルシウムを
おいしく、手軽に食べよう



- 1 乾燥状の平ゆばを使用する場合、バットにお湯を入れてもどす。全体の色が濃い黄色から薄い黄色に変わったら破れないよう取り出し、キッチンペーパー等で水分を取る。
- 2 アボカドは巻きやすい大きさの棒状に切る。小松菜は茹でて水気を絞った後、同様に切る。
- 3 ①のゆばを3~4等分の带状に切り、ゆばの上に適当な大きさにカットした焼き海苔・小松菜・アボカド・カニカマをのせて巻き、半分に切る。

※お好みでわさび醤油につけてお召し上がりください。



■ 料理のポイント ■

焼き海苔は、具材を一巻できるように、ゆばより少し長めにすると綺麗に仕上がります。



- 平ゆば … 1枚
- 小松菜 … 1束
- アボカド … 半玉
- 焼き海苔 … 1枚
- カニカマ … 3~4本

大豆とカルシウムで更年期対策

更年期には多様な更年期症状に悩まされる方がいると思います。特に女性はこの時期、女性ホルモンであるエストロゲンが減少します。このホルモンが減少すると多汗・冷え・食欲不振・便秘さらには心の不調など多種多様な症状をもたらすとされています。更年期障害対策の一つとして大豆製品やカルシウムを摂ることが重要です。今回は簡単に作れる更年期症状軽減レシピを紹介します。



管理栄養士の 食材解説

しよくざいかいせつ

■ ゆば

ゆばには大豆イソフラボンが豊富に含まれています。大豆イソフラボンと女性ホルモンであるエストロゲンと構造が似ており、植物性エストロゲンとも呼ばれています。更年期にはエストロゲンが減少する為、しっかりと食事から摂取することで辛い更年期症状を和らげる働きがあるとされています。



■ 小松菜

エストロゲンが減少すると骨からのカルシウム流出が増えます。骨粗しょう症を防ぐ為にもカルシウムをしっかり摂ることが重要です。小松菜にはカルシウムが豊富に含まれており、青菜の中でも栄養の優れた野菜です。小松菜は冬が旬の野菜であるため、まさにこの時期お勧めの食材です。



美味しく予防!! 健康レシピ

監修：一般財団法人 愛知健康増進財団 管理栄養士 伊藤 愛



どんな方法で検査をするの？

健康診断 知っておきたい！ 検査の方法・結果の見方

どんな病気がわかるの？



第12回 胃内視鏡検査

胃内視鏡検査の方法・検査の注意点

健康診断ではバリウムを使った胃内視鏡検査が主流で、異常があった場合、精密検査として胃内視鏡検査が行われましたが、近年では内視鏡検査が主流となりつつあります。愛知健康増進財団においても、経口・経鼻の内視鏡検査を受けることができます。

胃の検査 胃内視鏡検査(経口・経鼻)

胃の中に飲食物が残っていると影として写ってしまうため、検査を受ける12時間前から絶飲絶食です。たばこやガムも胃を刺激し、胃酸がでてしまうため我慢します。金属類などを身に付けていると写ってしまふため、装飾品はすべて外します。造影剤のバリウムと、胃を膨らませる発泡剤を飲みます。胃を膨らませることができず、小さな病変を発見することができません。ゲップがでそうになりますが、出すとやり直しになることがあるため我慢します。透視台の上に横になり、診療放射線技師が機械を傾けるなどの操作を行います。受診者自身で仰向け、うつぶせ、左右など体の向きを変えながら様々な方向からX線

撮影を行います。呼吸による胃の動きをとめるため「息を止めて下さい」という指示が出されます。胃が動いていると、ぼやけた画像になるため、しっかりと息をとめ、おなかを動かさないようにしましょう。検査後、バリウムを排泄する為に下剤を飲みます。バリウムは体内に吸収されないため、なるべく早く出す必要があります。僅かながら放射線の被曝があるため、妊娠中は検査を受けることができません。



疑われる疾患
胃がん
胃潰瘍
十二指腸潰瘍
ポリープ
粘膜の荒れ
腫瘍

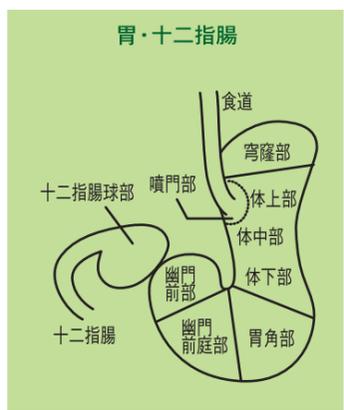
胃の検査 胃内視鏡検査(経口・経鼻)

胃内視鏡検査と同じで、胃の中を空にする必要があります。検査の12時間前は絶飲絶食です。検査前、胃の中の粘膜を取り除くシロップ(消泡剤)を飲み、胃の動きを抑えるための注射をします。内視鏡が挿入される痛みを軽減させる為に麻酔のゼリーを含みます。経口の場合は口から含んで喉の奥で5分間とどませます。経鼻の場合は、鼻の通りを良くする薬(血管収縮剤)を両方の鼻腔に噴霧した2分後、左右どちらかの鼻腔に麻酔したゼリーを挿入します。その5分後、柔らかいチューブ(内視鏡と同じ太さ)を鼻腔に挿入します。診察台に横になり、内視鏡チューブを挿入します。医師がモニ

内視鏡チューブの太さ
● 経口...約9mm
● 経鼻...約6mm

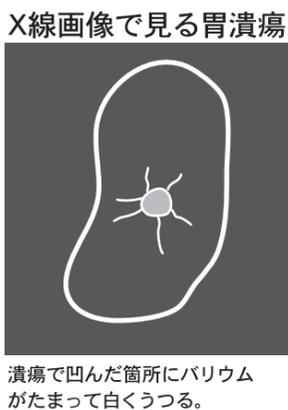


胃部X線検査でみられる所見



胃の異常 胃・十二指腸潰瘍

胃や十二指腸潰瘍にバリウムのたまったくぼみから、組織の欠損が見受けられると「胃潰瘍(の疑い)」「十二指腸潰瘍(の疑い)」となります。胃・十二指腸の潰瘍は胃液によって胃壁や腸壁を損傷させ、傷(くぼみ)をつくります。胃・十二指腸潰瘍は悪性である事はまれですが、内視鏡検査によって確定されます。また、ピロリ菌に感染している場合は潰瘍を再発させることが多いため除菌の治療が必要になります。



X線画像で見る胃潰瘍
潰瘍で凹んだ箇所にバリウムがたまって白くうつる。

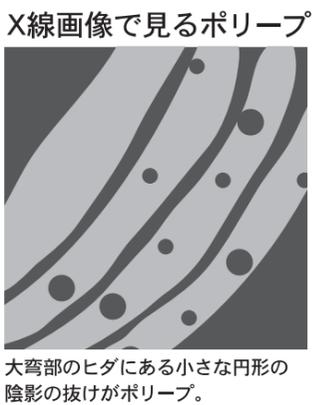
胃の異常 腫瘍

食道・胃・十二指腸に比較的大きく隆起した病変がある場合、「腫瘍(の疑い)」という所見になります。この所見がある場合は悪性腫瘍(がん)の疑いも視野にいれてすぐに精密検査を受けましょう。精密検査では内視鏡検査や生検(腫瘍の細胞を採取する検査)によって確定します。胃がんは胃壁表面の粘膜上皮から発生し、胃壁のどの深さまで達したかによって、「早期がん」と「進行がん」に大きく分けられます。



胃の異常 ポリープ

食道・胃・十二指腸の粘膜にイボのような盛り上がった病変がポリープです。「胃底腺ポリープ(穹窿部)」が非常に多く、40〜50歳の女性によくみられます。ポリープは通常良性で、がん化することもあります。早期な治療が求められる所見ではありません。しかし、隆起性のがんの可能性もあるため内視鏡検査で確定されます。ただのポリープであっても、急に肥大する場合や2cmを超えるポリープはがん化する可能性もあるため経過観察や治療が必要になります。



X線画像で見るポリープ
大腸部のヒダにある小さな円形の陰影の抜けがポリープ。

X線検査で異常所見がみられたらすぐに精密検査を受けましょう
X線撮影では胃の中を直接みることができないため、小さな病変を見つけないくかったり、良性か悪性かの判断がつかずらいケースもあります。精密検査では直接観察することができる胃内視鏡検査を受けることになります。更に、血清ペプシノゲンが陽性の場合、胃がんが発見される確率が高くなるため、所見で疑いがあったらすぐに精密検査を受けましょう。



胃内視鏡検査でみられる所見

胃の異常 胃炎

胃炎の中にも様々あり、近年「萎縮性胃炎」が注目すべきポイントとされています。萎縮性胃炎に「腸上皮化生」が加わるとがんの発生率が高いと言われています。

胃の異常 胃・十二指腸潰瘍

胃液によって損傷した胃壁や腸壁は、白く、傷(くぼみ)として確認できます。

胃の異常 胃ポリープ

胃内の粘膜が盛り上がった状態です。内視鏡検査で見るポリープの種類は判別が可能といわれています。

胃の異常 胃がん

隆起性で中央部がへこんだがん、陥凹型(凹んでいる)がん、出血しているがんなど判別しやすいがんもあれば、平たい病変のがんもあります。