



今月の担当は  
管理栄養士  
田崎です。

11月14日は『世界糖尿病デー』です。  
1991年にIDF(世界糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)によって制定されました。  
糖尿病の予防、治療継続の重要性について考える重要な機会となっています。  
日頃の食生活を振り返り、糖尿病予防を意識していきましょう。

## 【糖尿病の世界の実態】

糖尿病の世界の成人人口は4億1500万人であり、2040年には約6億4200万人に達すると予想されている。

## 【糖尿病の日本の実態】

平成28年に実施された国民健康・栄養調査によると、日本には約1000万人の「糖尿病が強く疑われる人」が存在し、さらに「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1000万人おり、合計で総人口の約20%を超える約2000万人の糖尿病罹患患者および予備軍がいると推定されている。

※ 世界糖尿病デー実行委員会 HP 参照

## 【糖尿病はどんな病気？】

糖尿病は血液中のブドウ糖が適正範囲を超えて上昇した状態が慢性的に持続し、それに由来する様々な組織・臓器障害(合併症)が生じる一連の症候群です。

### ・糖尿病の病型の種類

- ・1型糖尿病
- ・2型糖尿病\*
- ・その他の特定の機序、疾患によるもの
- ・妊娠糖尿病

\*2型糖尿病は糖尿病の中でも大多数を占め、**過食や運動不足、それに伴う肥満などの生活習慣が影響している**とされています。

- ・症状(※全ての人があてはまるわけではありません)  
のどが渇く、頻尿、体重減少など



視力低下



腎機能低下



しびれや痛み

- ・糖尿病が進行すると起こる合併症(右図参照)  
網膜症、腎症、神経障害など

## 糖尿病を予防するために食事で気をつけること

### ①食べ過ぎに注意

満腹になるまで  
食べていませんか？  
過食は肥満の原因になります。

- ・腹8分目を心がけましょう
- ・菓子類の摂取は控えましょう
- ・体重の増減を確認しましょう



### ②バランスのよい食事

ご飯とおかずのみ、ご飯と麺  
などの組み合わせになって  
いませんか？

- ・主食(ご飯・パン・麺)、  
主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、  
副菜(野菜・海藻類)を  
揃えましょう
- ・外食では定食型を選びましょう



### ③3食規則正しく

食事を抜いたり、間食や夜食  
をしていませんか？

- ・欠食をすると食事の間隔が  
空くため食べ過ぎの原因に  
なります。
- ・間食では牛乳・ヨーグルトなど  
の乳製品、果物がおすすです。

