

# Event Report

## 世界糖尿病デーに考える 食による血糖対策最前線 ～血糖値を上げにくい食事で「若さ」と「健康」を保つ～

### Keynote speech

# 生活習慣の改善と 肥満解消で糖尿病予防を

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、日本の糖尿病患者は2016年時点で約1,000万人、疑いがある人も含めると約2,000万人と推計されている。日本の総人口の6〜7人に1人という数値だ。日本人にとって国民病の一つともいえる糖尿病だが、初期症状が出にくいことから、疑いがある人も重要視せずに放置している人も多い。そんななか、世界糖尿病デーに先立ち、11月10日に配信され

たのが本セミナーだ。第一部は国立国際医療研究センター糖尿病情報センター長の杉満氏による「日本の糖尿病対策のこれから」と題した基調講演、第二部は管理栄養士の浅野まみ氏、フリーアナウンサーの木佐彩子氏、モデルーターを務める日経BP総合研究所の客員研究員、西沢邦浩も加わり、「みんなに必要な糖質・血糖値を意識した食生活とは」をテーマとしたパネルディスカッションを行った。

## 放置せずに早期の対処を

糖尿病はインスリンが出にくい・動きにくいことで、肝臓や筋肉などでブドウ糖の調節がうまくいかず、血糖値が上昇してしまう病気です。血糖値が高くなるだけでは、大きな症状は出ないのですが、だからこそ気づきにくい。また、健康診断などで血糖値が高いという結果が出て、たいしたことはないと油断してそのままにしたり、忙しさにまかせて治療を中断したりするケースが少なくありません。実はこれが、糖尿病の厄介な点です。

糖尿病を発症した患者さんの健康診断のデータを遡ると、治療を始める8〜10年前には血糖値が高い状態だったというケースも多く見受けられます。放置したまま時間が経てば経つほど、合併症が進むリスクも高まるため、早めに対応することが肝要です。ぼやを放置すると大火事になってしまうようなものだとお考えください。

糖質、血圧、脂質の状態がわかりやすく、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査や、その結果次第で改善サポートが受けられる特定保健指導を利用するのも肥満解消に役立つでしょう。特定保健指導の効果は、3年が経過しても30%以上持続するという調査結果もあるので、体重増加が気になる人は、検討ください。

血糖値が高い状態を放置すると、糖尿病特有の合併症のリスクが高まります。感覚の低下やしびれを伴う神経障害、視力の低下やときには失明に至る網膜症、さらには腎臓障害で人工透析が必要になるケースも知られています。また、高血圧や脂質異常症、喫煙といった要因が糖尿病と重なることで、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まることもわかっています。新型コロナウイルス感染症にかかると重症化しやすいというデータもあります。

では、糖尿病になりやすい人の条件について見てみましょう。よく言われているのが、運動不足、暴飲暴食、不規則な食生活、野菜不足などの栄養の偏り、タバコの吸い過ぎなどですが、こうした生活習慣の乱れ以外にも注意すべき点があります。特に知ってほしいのは、家族に糖尿病患者がいると、糖尿病になる確率がかなり高くなるということです。また、年齢を重ねるにつれて、筋肉量や基礎代謝が落ちてくると、糖尿病予備群ともいわれる耐糖能異常(糖尿病になりにくい)が、血糖値が健康者より高い状態を引き起こすこともあります。若い頃に比べて体重が増えていると、血圧が高くなるため糖尿病リスクを高めることもいわれています。

11月14日は、インスリン発見者のバンティング博士の誕生日にちなんで世界糖尿病デーですが、今年にはインスリンが発見されてちょうど100年の節目でもあります。糖尿病を軽く考えず、きちんと健康診断を受け、生活習慣を見直す機会にいただきたく思います。

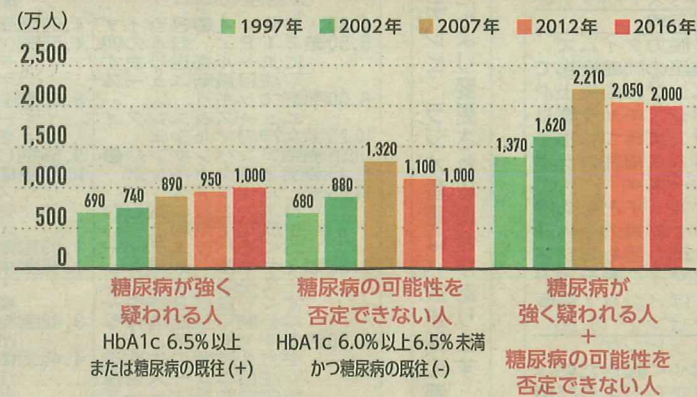


国立国際医療研究センター  
糖尿病情報センター長  
大杉 満氏

糖尿病の予防で効果的なのは、肥満の解消です。家族構成は変えられませんが、若返ることもできません。肥満は生活習慣を見直すことで対処が可能です。健康診断をしっかり受けていれば、内臓脂肪や血

### 日本では耐糖能異常の人が多い

日本の糖尿病患者は、その予備群も含めると約2000万人。日本人には耐糖能異常の人が多く、軽度の肥満でも血糖値が上がりやすいのが特徴だ。また人口の高齢化も、糖尿病リスクの上昇につながっている。



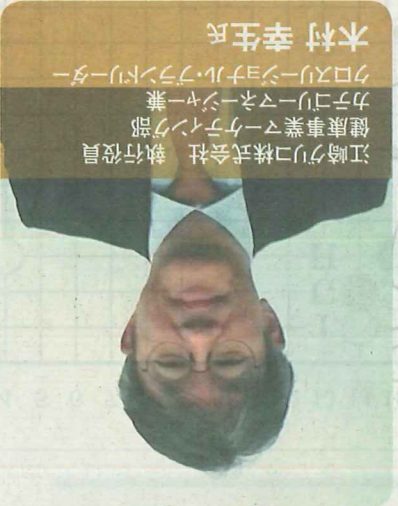
出典:2016年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)  
※本セミナーのスライドより作成  
※HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は糖尿病の指標



### Panel discussion

西沢 大  
糖尿病の  
と、放置  
まじまじ  
高いこと  
した。こ





江崎フコ株式会社 執行役員  
健康事業マーケティング部長  
カネゴヒロー・エグゼクティブ兼  
クロス・インテグレーションリーダー  
木村 幸生氏

## お酒の受おのり時を舞

## Closing remarks

。お酒の受おのり時を舞は、  
「一歩踏み出す」の意を込めて、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、

。お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、

。お酒の受おのり時を舞は、

。お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、

。お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、

。お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、

。お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、

。お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、

。お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、

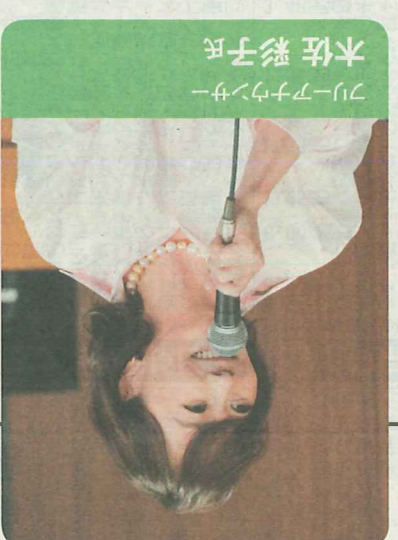
。お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、



日経BIP 総合研究所 客員研究員  
西沢 邦浩



普通薬師士  
浅野 佳みこ氏



リーディング  
木佐 裕子氏

。お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、  
お酒の受おのり時を舞は、

## お酒の受おのり時を舞へてこそ

## Panel discussion

