

糖尿病を知って、健やかな 毎日へ！

どこも痛くない。だからこそ早めの対策を。

佐賀県は、糖尿病の人・予備群の割合がともに全国トップクラスです。健診で「血糖値が高め」でも「どこも痛くないから」と後回しにされがちなのが、この病気の怖さです。

糖尿病には大きく分けて4つの分類がありますが、今回の特集では、特に「2型糖尿病」についての正しい情報と、今日から始められる食事・運動のコツをご紹介します。糖尿病と診断されても、早くから向き合えば、これまでどおりの毎日を十分に守ることができます。



副栄養管理長
山本（やまもと） 美紗子（みさこ）

食事編 制限食ではなく“健康食”

糖尿病の食事療法は、我慢の制限食ではありません。糖尿病ではない方にもぜひ食べていただきたい“健康食”です。

3つのポイント

❶自分の体にあった食事量
BMI※を理想値である18.5～25に維持できる食事量に。
※体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

❷バランスの良い食事
主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整えましょう。



❸1日3食を規則正しく
まとめ食い・夜遅い食事は、血糖値上昇の原因に。

その他の工夫
- ○よく噛んでゆっくり：満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを予防します。
- ○野菜たっぷり：食物繊維が糖質の吸収を緩やかにします。
- ○菓子・甘い飲み物に注意：量や回数を決め、控えめにしましょう。

“沈黙の病気”の正体

糖尿病は、インスリンというホルモンの分泌が足りなかったり、うまく効かなかったりして、血液中の糖（血糖）が高い状態が続く病気です。糖尿病で特に注意したい合併症は、覚えやすく「しめじ」「えのき」です。

しめじ（神経（しんけい）の病気・目（め）の病気・腎臓（じんぞう）の病気）
えのき（壊疽（えそ）・脳梗塞（のうこうそく）・虚血性心疾患（きょけつせいしんしっかん））



糖尿病治療の目標は、血糖値（HbA1c）を下げることだけではなく、合併症を防ぎ、あなたらしい生活と寿命を守ること。早くから治療を続ければ、健康な人と変わらない生活を送れることがわかっています。



糖尿病代謝内科 部長
吉村（よしむら） 達（とおる） 先生

運動編 動けば変わる！運動は“無料のお薬”

運動には、食後の血糖値スパイク※1をその場で抑える効果と、筋肉を動かし育てることで、筋肉が糖を取り込みやすくなり、血糖が下がりやすい体質をつくる効果があります。おすすめは食後に週3～5回、1日合計20～60分（10分×2回に分けてもOK）。ウォーキングに、スクワットやかかと上げをプラスすると効果的です。

※1血糖値スパイクとは、食後に血糖値が急上昇・急降下する現象。繰り返すと血管を傷つけ糖尿病や動脈硬化のリスクを高めます。

リハビリ技士長
市丸（いちまる） 勝昭（かつあき）



まずは“+10分（プラス・テン）”から

エレベーターより階段を／家事の合間にかかと上げやストレッチを／関節が痛む方は座ったままの足踏みでも。日常の運動を10分増やすだけで、リスクを下げることができます。

指輪っかテスト
両手の親指と人差し指で輪をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。すき間ができたら、筋肉量低下のサインかも。フレイル※2に注意！



※2フレイルとは、加齢により心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間にあたる段階のことです。

予防の合言葉 なめこ運動
- な なんでもおいしく、バランスよく（食事）
- め めざせ！毎日あと10分（運動）
- こ こまめにチェック！健診・受診、つながる安心



今日の心がけが明日の笑顔に！

好生館 糖尿病コーディネートナース



糖尿病とうまく付き合っていくには、一人で悩まずまわりの力を借りることが大切です。さらに、糖尿病は認知症・歯周病とも深くつながっています。好生館では、地域のかかりつけの先生や多職種のスタッフと手を組んであなたを支える**“循環型糖尿病診療”**のしくみを整えています。昨年度は170名以上の患者さんが好生館に教育入院されました。糖尿病では「少し早いかな？」という受診が、未来を変えます。気になる数値や体のサインがあれば、一人で抱え込まず早めに医師に相談しましょう。

あなたは大丈夫？ 糖尿病リスクチェック

- ☐ 健診で「血糖値が高め」「HbA1cが高め」「要再検査」と言われたことがある
- ☐ 甘い飲み物や清涼飲料水をよく飲む
- ☐ 丼物と麺など、主食が重なる食事が多い
- ☐ ウォーキングなどの運動をする習慣がない
- ☐ 腹囲が男性85cm、女性90cm以上ある
- ☐ 家族に糖尿病の人がいる
- ☐ ここ1年以上、血液検査を受けていない

女性の方へ

妊娠中に「血糖が高め」「妊娠糖尿病」と言われた方や、4,000g以上のお子さんを出産した方は、年月が経っても糖尿病を発症しやすいとされています。産後健診で問題がなくても、定期的に血液検査を受けましょう。



令和7年度県民公開講座
「正しく知ろう糖尿病
～健やかな未来への第一歩～」

早期発見が大事！「健診を受けよう」

糖尿病は、血液検査等で簡単に見つけることができます。「自分は大丈夫」と過信せず、年に一度は健診を受けましょう。症状がなくても、異常を指摘されたら早めの受診が、健康を守る第一歩です。

出典・データについて
佐賀県の糖尿病／予備群の割合：佐賀県「第3次佐賀県健康プラン（佐賀県健康増進計画）」（2024年3月）。
2020年度特定健康診査結果で、糖尿病（HbA1c 6.5%以上）の割合が全国ワースト2位、糖尿病予備群（HbA1c 6.0～6.5%未満）の割合が全国ワースト3位。