

糖尿病ってどんなイメージですか？

- 甘いものを食べすぎた人になる病気？
- 太った人だけの病気？
- 運動を全然しないから？
- 一度なったら治らない？
- 薬を使い始めたら終わり？
- 食事をガマンしてばかりの生活？



- ちょっと血糖が高いくらいなら放っておいても大丈夫
- まだ症状がないから平気
- 健診結果が悪くても様子見で問題ない？
- 親族に糖尿の方がいるので自分もいつかなると思っている、仕方ない
- 毎日を完璧にしないと予防なんて無理？
- 忙しい人には難しい

こうした疑問を一緒に
考えていきましょう！



あなたはにとって “健康”とはどんな状態ですか？

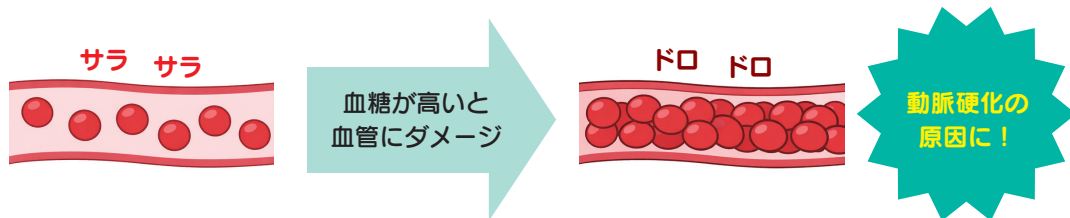
- 好きな食事を楽しんで食べられる
- 元気に仕事や家事ができること
- 家族と友人と出かけられること
- 趣味を思いっきり楽しむ
- 疲れにくく、動こうと思える
- 階段や坂道でも苦しくない
- 将来の不安が少ない
- 急に倒れたり介護が必要にならない
- 薬や病院に頼りすぎないで過ごせる
- 夜ぐっすり眠れて翌日元気に動ける
- ストレスとうまく付き合える
- 気持ちが前向き
- 自分らしく生きられる

好きなことを楽しめる毎日は、
血糖が整うことでぐっと近づきます。
健やかに“自分らしく”生きるために、
一緒に取り組んでいきましょう。



糖尿病とは

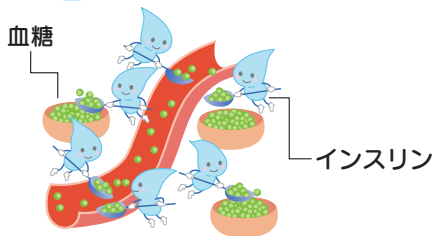
- インスリンというホルモンの量が不足したり、働きが悪くなることで、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなりすぎた状態が、長く続く病気です。
- 血糖値が高い状態が続くと全身の血管を傷つけます。



インスリンのはたらき

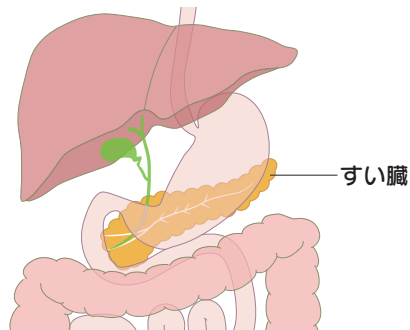
- インスリンとは、血糖を下げることでできるただ一つのホルモンです。
- インスリンは、血糖を血管から細胞へ運ぶことによって、血管の中の糖の濃度を一定の範囲にしています。

正常



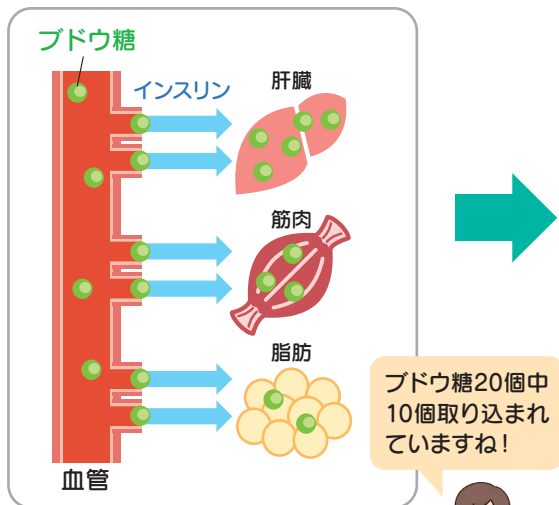
出典：群馬県「群馬県糖尿病性腎臓病重症化予防プログラム
保健指導マニュアル」

インスリンはどこから？

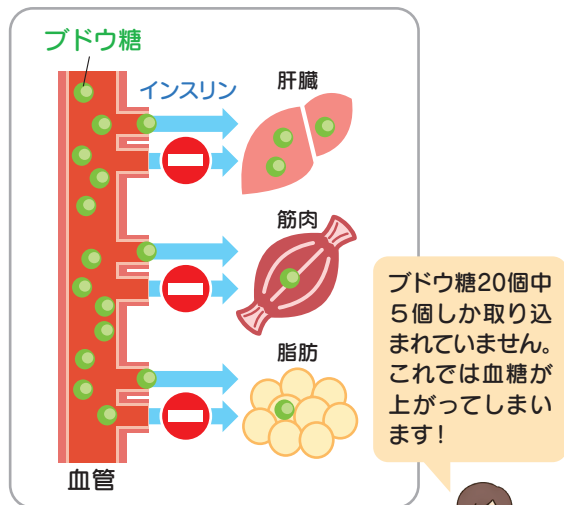


- インスリンは、すい臓から分泌されます
- すい臓は2つの大きな役割を持っています
 - (1) 食べ物を消化する消化酵素をつくる
 - (2) 血糖値のコントロールに関わるホルモンを作る

インスリンのはたらきが低下すると



食事後、膵臓からインスリンが分泌されてブドウ糖は肝臓、筋肉、脂肪に取り込まれて血糖は下がります。



インスリンの働きが悪くなると血管の中のブドウ糖（血糖）が高くなります。

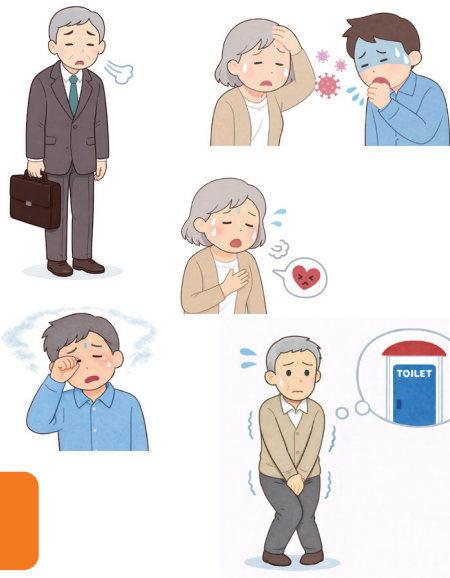


血糖が高い状態が続く (= 糖尿病) と こんな“お困りごと”が増えます

血糖値が高い状態が続くと…

こんな不具合が増えてしまうことがあります

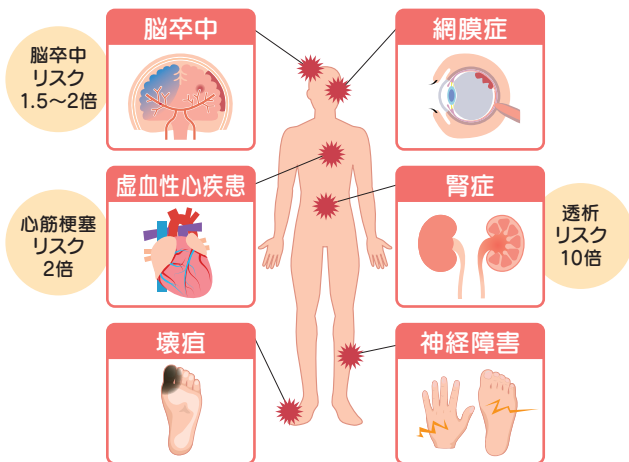
- 疲れやすくなる
- 傷が治りにくくなる
- 感染しやすくなる（風邪が長引く）
- 食後に眠くなったり、ふらつきやすくなる
- 動悸や息切れが出やすくなる
- 足がしびれたり、つりやすくなる
- 喉が渇きやすくなる
- おしっこの回数が増える（夜間も）
- 目がかすみやすくなる



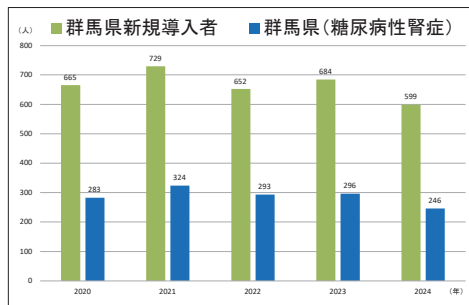
症状がないまま進むことが多いので、
気づけた“今”がとても大切です！

糖尿病を予防するために

糖尿病になってしまうと 重大な合併症のリスクがぐんと高まります



※特に群馬県では糖尿病で透析となる患者さんが多いです。



出典：一般社団法人日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況(2024年12月31日現在)」を基に作成

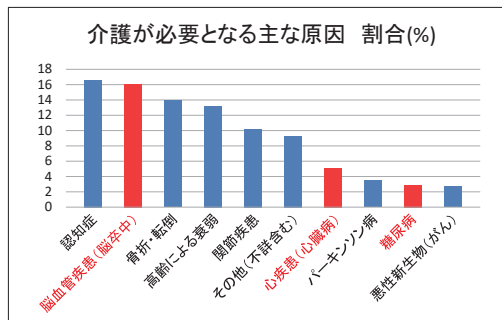
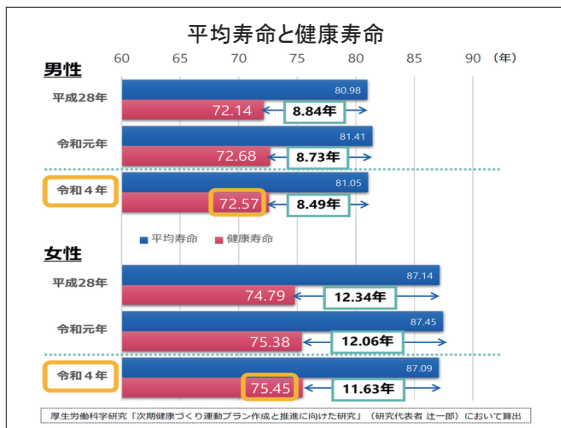


糖尿病にならなければこうした合併症を未然に防げます。

糖尿病を予防するために

糖尿病だと健康寿命にも影響します

糖尿病があると「自立して生活できる期間」が短くなりやすい
＝介護が必要になる時期が早まることも



出典：厚生労働省「国民生活基礎調査(令和4年)」を基に作成

出典：厚生労働省 eヘルスネット「平均寿命と健康寿命」

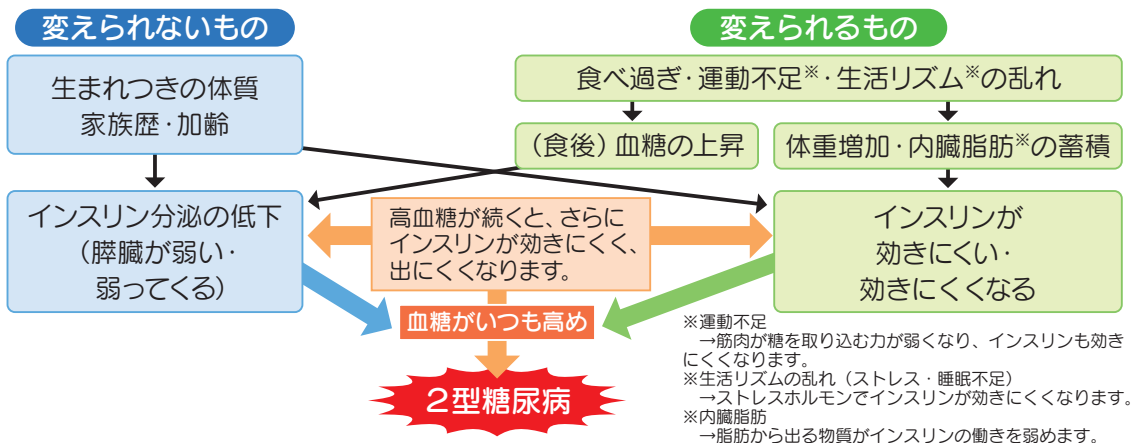
健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです



多くは糖尿病にならないことで防げます！

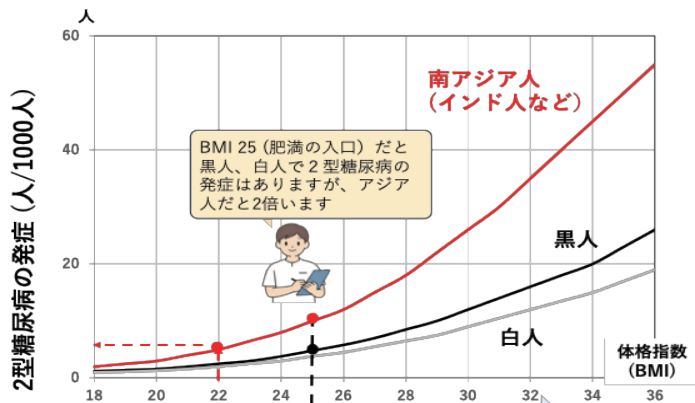
糖尿病を予防するために

2型糖尿病は体質・加齢と生活習慣が重なって少しずつ進みます



2型糖尿病は、体質・加齢に生活習慣が重なることで、誰でも“少しずつ”発症しやすくなる病気です。でも、だからこそ“気づいた今から”予防できます。体質や加齢は変えられませんが、生活習慣で発症リスクはしっかり下げられます。

アジア人は同じ体格でも糖尿病になりやすい



体格指数(BMI)=
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例) 身長 160cm (1.6m), 体重56kg
→BMI = 56 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 21.9

BMI(kg/m ²)	判定
BMI < 18.5	低体重
18.5 ≤ BMI < 25	普通体重
25 ≤ BMI < 30	肥満(1度)
30 ≤ BMI < 35	肥満(2度)
35 ≤ BMI < 40	高度肥満 肥満(3度)
40 ≤ BMI	高度肥満 肥満(4度)

※BMI22が最も病気になるににくいとされています。

BMI 22だと黒人、白人だとほとんど2型糖尿病の発症はないですが、アジア人だといいます



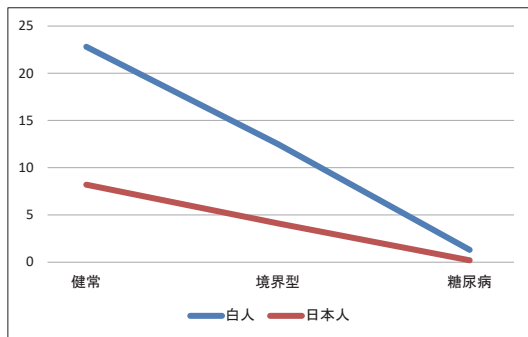
出典：Caleyachetty R et al. Lancet Diabetes Endocrinol. 9: 419–26,2021
本図は CC BY 4.0 ライセンスのもと原図を日本語化して作成



日本人を含むアジア人は、もともとインスリンを出す力が弱い体質です。そのため少し太るだけでもインスリンの効きが下がりやすく、同じ体格(BMI)でも欧米の方より糖尿病になりやすい傾向があります。

日本人はインスリン分泌力が弱く 糖尿病になりやすい

インスリン分泌指数



出典：Matsumoto K, et al.: Metabolism 53(7): 831-5, 2004. (日本人データ)
Vaag A, et al.: Diabetes 49(6): 975-80, 2000. (白人データ)
を基に作成

糖尿病患者と一般人口の平均BMIの比較

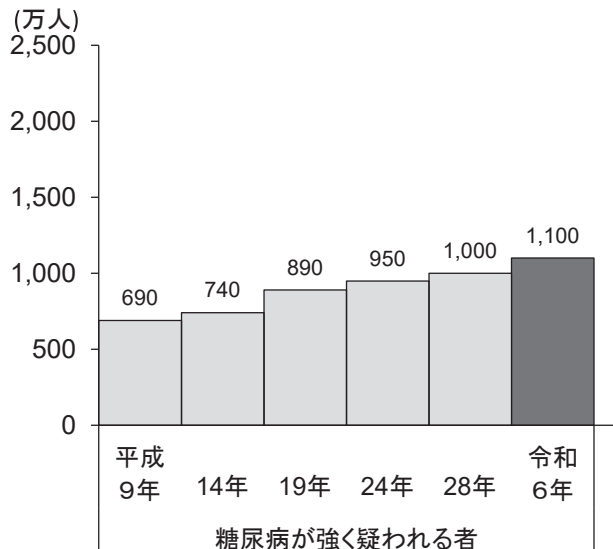
		日本 (JDCS)	英国 (UKPDS)	米国 (NHANES)
糖尿病患者	調べた人数	2,205	2,015	441
	平均BMI (kg/m ²)	23.1	29.4	32.3
一般人口の平均BMI (kg/m ²)		22.7	24.1	27.7

出典：日本：Sone H, et al.: Diabetologia 45(1): 14-28, 2002.
英国：UKPDS Group: Diabetologia 34(12): 877-890, 1991.
米国：NHANES 1999-2000 (CDC)
一般人口比較：Lancet 361: 85, 2003. / JAMA 291(3): 335-42, 2004.
に基づき作成



日本人はもともとインスリンを出す力が弱く、体重が普通でも糖尿病になりやすい体質です。(実際、多くの患者さんは「正常体重」です)

糖尿病は増えてきています



出典：厚生労働省
令和6年国民健康・栄養調査

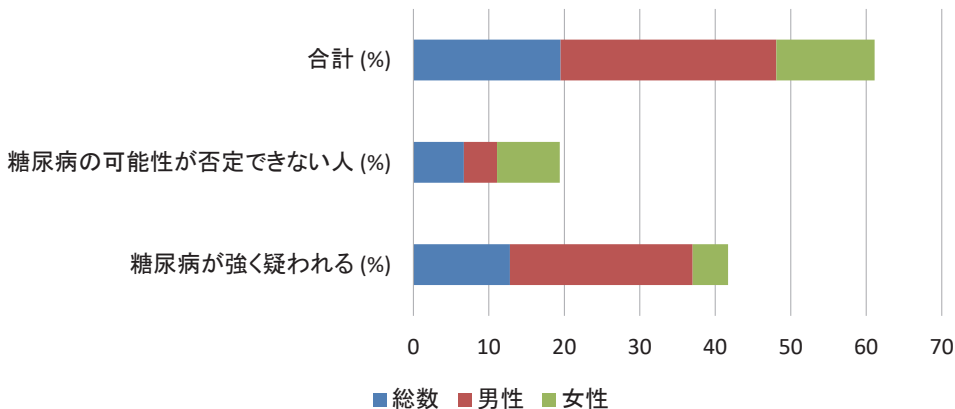


私も、あなたも、だれにでも起こりうる病気です。

糖尿病を予防するために

群馬県でも

県民の約 5人に1人 が、糖尿病が強く疑われるか糖尿病の可能性が否定できない



出典：群馬県「県民健康・栄養調査（令和4年）」を基に作成



群馬県民にとっても身近な病気です。

症状がなくても進むから健康診断で気づくことが大切!



空腹時血糖値
(mg/dL)

随時血糖値
(mg/dL)

HbA1c
(%)

ヘモグロビン・
イー・ワン・シー

- 食事をすると血糖は上がり、空腹時には下がりますが、空腹時でも高い場合は、糖尿病や予備群の可能性が高い状態です。
- 血糖値は日々変動しますが、HbA1cは、「ここ1～2か月の血糖の平均的な状態」を示す指標で、血糖状態を把握するうえでとても重要な検査です。
- ただし、血糖値は“その時だけ”の情報、HbA1cも“ここ1～2か月だけ”の情報であり、継続してみていくことが安心につながります。

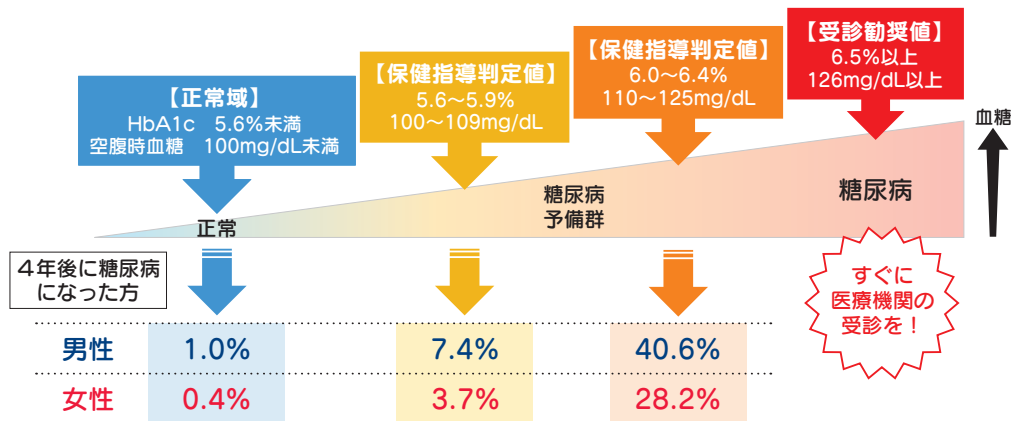


毎年の健康診断を続けることが大事です。

「放置して大丈夫」よりも「症状がない時期こそ予防のチャンス」と考えましょう。

糖尿病を予防するために

まずは“将来につながる今”を一緒に確認してみましょう



参考：標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】・糖尿病予防対策推進事業報告書



ちょっとした血糖上昇が4年後に“大きな差”になることが示されています。将来の健康のために、“今”できることから始めましょう。

糖尿病を予防するためには

日々の血糖値を上げない生活をするのが大切

食事



+

運動



+

生活リズム



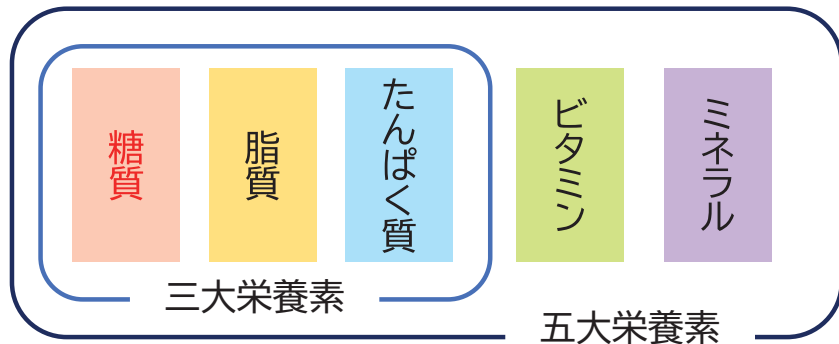
+

体重管理



- バランスの良い食事と適度な運動、生活リズム、適正な体重の維持が大切です。
- 糖尿病の発症には「生活習慣」だけでなく様々な要因が影響しますが、「生活習慣」は改善できるため、できることから取り組んでみましょう。

どんな食事で血糖値は上がるの？



- 食事を摂ると血糖値は上がりますが、どの食べ物が一番影響を与えるのでしょうか？
- 糖質、脂質、たんぱく質という三大栄養素がそれぞれ影響を与えますが、糖質が最も血糖値を急激に上昇させる栄養素です。
- ただし、糖質は「悪いもの」ではなく、体や脳の大切なエネルギー源でもあります。
- 大切なのは極端に減らすことではなく、“適量を意識して、バランスよく食べること”です。

血糖値の急上昇を防ぐ食事のポイント

ポイント①

主食・主菜・副菜を揃える

◆主食（糖質）

ごはん、パン、麺類など

◆主菜（たんぱく質・脂質）

肉、魚、卵、大豆製品など

◆副菜（ビタミン、ミネラル）

野菜、きのこ、海藻など



- 主菜と副菜をバランスよく組み合わせることで、主食（糖質）の摂取量が自然と抑えられます。
- さらに、消化をゆっくりさせる効果で、血糖値の急上昇を防ぐことができます。

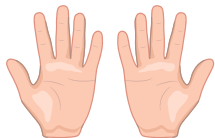
血糖値の急上昇を防ぐ食事のポイント

ポイント②

1日3回 野菜、きのこ、海藻類をたっぷりと

◆1日の摂取目安量は 360g (120g/食)

◆生野菜：両手1杯で約120g、温野菜：片手1杯で約120g



加熱して“かさ”が
減ったあとの量

※マヨネーズやドレッシングの使いすぎには注意

- 野菜などの食材には、消化をゆっくり進める効果があり、それによって血糖値の急上昇を防ぐことができます。

野菜をプラス70g とるコツ

県民の野菜摂取量の平均は、約275gです

1日にとりたい野菜量の目安は350g(5皿)

1日3回の食事で計5皿の野菜料理を目安に！ 1回の食事で1～2皿を！

例えば、5皿の野菜料理を朝・昼・夕にわけてみる



目指せ1日350g!野菜をたくさん食べるコツ



忙しい朝に備えて、
サラダや野菜スープは
前夜に用意



煮たり炒めたりして
“かさ”を減らし、食べ
やすくする



外食時はなるべく野菜
が多くとれるメニュー
を選ぶ



手軽に使える冷凍野菜
をストックしておく



主菜の肉料理や魚料理
などにも、野菜の付け
合せを



野菜を食べる習慣が長
続きするよう、味付け
に変化をつける

群馬県作成リーフレット「ひと目でわかる「元気県ぐんま」をつくる生活習慣」より

血糖値の急上昇を防ぐ食事のポイント

ポイント③

食事はゆっくり、よく噛んで

- 早食いをすると、膵臓からのインスリン分泌が間に合わず血糖値が急激に上がります。
- ゆっくり食べることで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐこともできます。



血糖値の急上昇を防ぐ食事のポイント

ポイント④

食べる順番を考えましょう

- 食事の最初に「野菜・きのこ・海藻」などの食物繊維を摂ることで、胃から腸へ食べ物の移動するスピードがゆっくりになります。
- その結果、ごはんやパンに含まれる糖質が吸収される時間も緩やかになり、血糖値の急上昇が予防できます。
- 「ひと口目は野菜」を合言葉にしてみましょう。



血糖値の急上昇を防ぐ食事のポイント

ポイント⑤

間食や飲み物を見直そう

- 間食はなるべく控えてみましょう。
→ 間食を減らすと、血糖の上下がゆるやかになり安定しやすくなります。余分なカロリーを防ぎ、次の食事前の「血糖が下がり切らない状態」も減らせます。
- 飲み物は水やお茶などを選ぶようにしましょう。
→ 甘い飲み物はぐっと血糖を上げてしまいます。まずは水お茶に置き換えてみましょう。無糖の紅茶やコーヒー、そして“ゼロ”飲料も、飲みすぎなければOKです。



※ゼロ飲料は血糖を上げにくく便利ですが、甘い味が食欲を刺激して食べすぎにつながる場合があります。また、慣れると普段の食事でも甘味を強く求めやすくなったり、空腹時や夜に飲むと間食したくなることもあるため、飲む量やタイミングにだけ少し気をつけて使えると安心です。

血糖値の急上昇を防ぐ食事のポイント

ポイント⑥

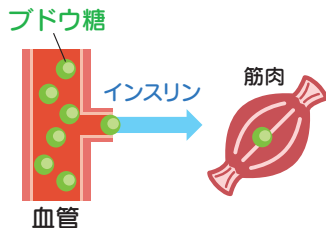
食習慣を“ちょっとだけ”見直してみよう

- 食べ物を目につくところにおかないようにしてみましょう。
→ 見えるとつい手が伸びやすいので、少し離れた場所にしまっておくと安心です。
- テレビやスマホを見ながらなどの「ながら食い」はできる時は控えてみましょう。
→ 気づかないうちに食べすぎてしまうので、食事のときはなるべく“食べること”に意識が向けられると◎です。
- 食べて、すぐ横になったり寝ないようにしましょう。
→ 食後すぐに横になると血糖が下がりにくくなります。



運動はインスリンに関係なく 血糖値を下げることができます

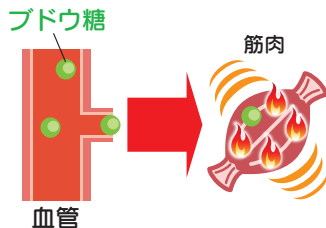
【運動していないとき】



食後は血糖が上がるので、インスリンの力を借りて筋肉(や肝臓)に糖をしまいこみます。

お腹がすいている時は、それを少しずつ取り出して体が動くためのエネルギーとして全身へ送っています。

【運動しているとき】



運動している時の筋肉は、インスリンに頼らずに血糖を取り込んでどんどんエネルギーとして使います。

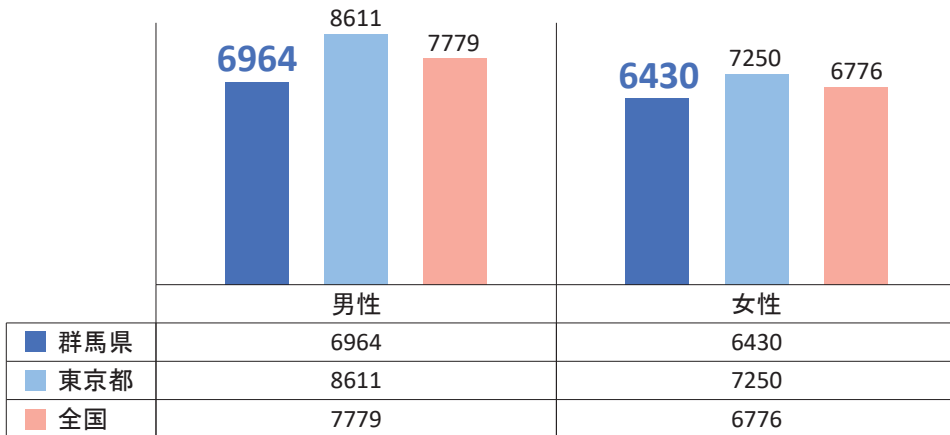
ブドウ糖5個取り込まれ
4個燃烧していますね!



県民の平均歩数

歩数の平均値

■群馬県 ■東京都 ■全国



群馬県は車社会！？

人口一人あたりの乗用車台数全国 **第1位**

[出典: 自家用車普及台数\(都道府県データランキング\)](#)

平成28年国民健康・栄養調査より

糖尿病を予防するために

できそうなことからやってみましょう！

運動

運動の強度

強

中

弱

ランニング



登山



水泳



軽い
筋力
トレーニング



生活活動

階段を上る
(速く)



農作業



子どもと遊ぶ



散歩



まずは
「今より少し動く」から

座りっぱなしにより

- エネルギー消費量が減る
→肥満や生活習慣病に
- 足の筋力が衰える
→腰痛や歩行困難に
- 血流が悪化する
→むくみや血栓の原因に



プラス10分動く、歩く（プラス1,000歩）

- 30分×1回でも、10分×3回でも血糖改善効果は同じとされています。
- 1週間で150分（30分を5日間など）が効果的です。

プラス10分「動く」・「歩く」ためのコツ

動く!!

仕事や
家事の合間の
ストレッチ！
10分間で約10kcal消費



車を自転車に
乗り換える！
10分間の
自転車
で約30kcal消費



★消費エネルギーは、体重60kgの場合

休日の庭の草むしり！
10分間で
約25kcal
消費



子どもと外で遊んで
10分間で約45kcal消費



歩く!!

歩きやすい
靴を履いて、
早歩きで!



速歩なら
10分間で約30kcal消費

階段を利用
すると、よい
筋トレ!



ゆっくり上って
10分間で約30kcal消費

歩数計やスマートフォンのアプリ等
で頑強りを「見える化」することで
やる気アップ!



群馬県作成リーフレット「ひと目でわかる「元気県ぐんま」をつくる生活習慣」より



自分にとって続けやすい方法が“正解”です。

余力があれば、組み合わせるとさらに効果的

●有酸素運動

(ジョギング・サイクリングなど)

- 筋肉を動かすことで糖が取り込まれる
- 体脂肪が燃焼される



●筋力トレーニング

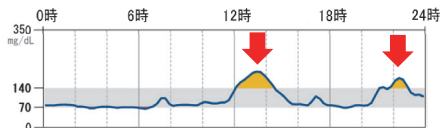
- 筋肉を発達させることで糖の取り込みが効率化



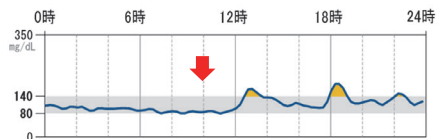
無理な運動は続きません。「できた！」が積み重なるやり方が、いちばん効果的です！

食事と運動と血糖値の関係 (1)

【食べ過ぎの場合】

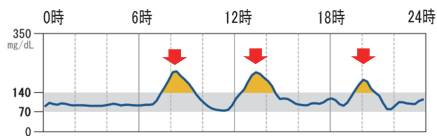


【朝食を欠食した場合】



朝食を食べないと、次に摂る食事の血糖値が高くなりやすくなります

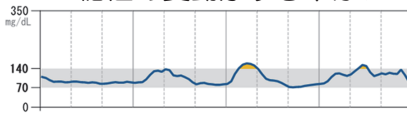
【早食いの場合】



ゆっくりよく噛んで食べると



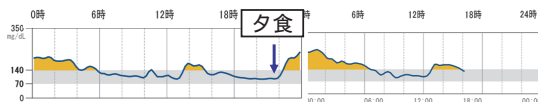
血糖値の変動がゆるやかに



群馬県糖尿病予防指導プログラムより抜粋一部改編

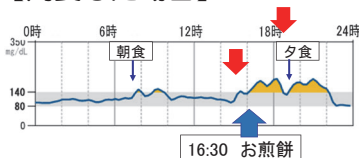
食事と運動と血糖値の関係 (2)

【寝る前に食事をした場合】



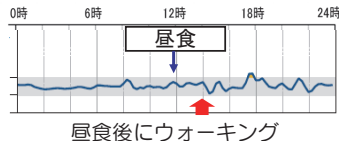
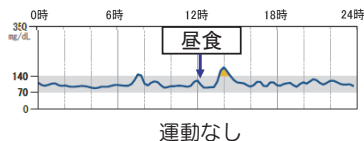
血糖値が下がりにくなる

【間食した場合】



間食すると血糖が上がる回数が増え、次の食事までに下がり切らず、食後にさらに上がりやすくなります

【食後にウォーキングした場合】



昼食後にウォーキングを行うと食後血糖値の上昇がゆるやかに

群馬県糖尿病予防指導プログラムより抜粋一部改編

私たちの体には24時間の体内時計があります

体内時計は ●食べ物の吸収 ●脂肪の使われやすさ ●インスリンの効きやすさをコントロールしています。

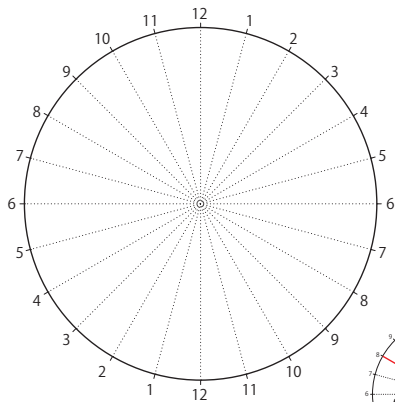
生活の乱れ	体内で起こること (体内時計の乱れ)
夜更かし・睡眠不足	ストレスホルモンが増える
夜食・遅い食事	インスリンが働く時間帯とズれる
夜勤・昼夜逆転	膵臓が休む時間に働かされる



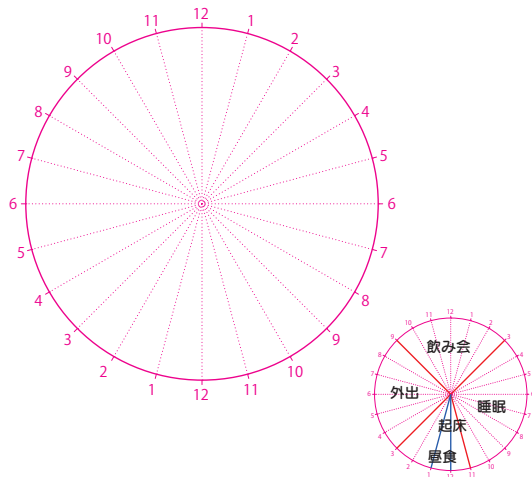
血糖は「体内時計」によって守られています。
体内時計と生活の時間がズれると、太りやすくなり、インスリンが効きにくくなり、血糖が悪化します。

あなたの生活リズムは？

平日



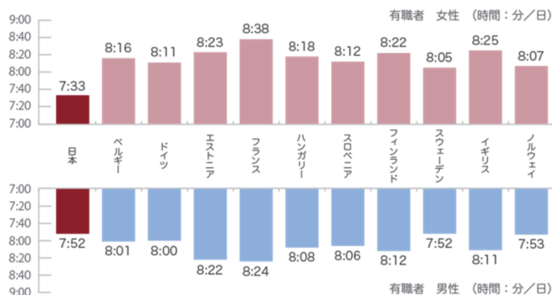
休日



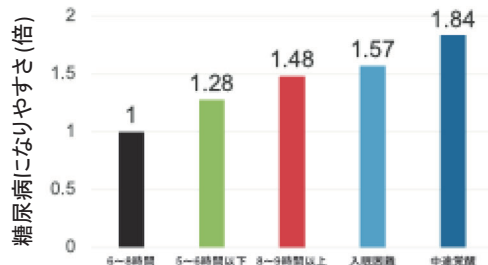
糖尿病を予防するために

睡眠不足は糖尿病につながります

日本人は睡眠が足りてない



睡眠が足りないと糖尿病になりやすい



出典：厚生労働省 e-ヘルスネット（太田美音（総務省統計局労働力人口統計室「統計」2006

十分な睡眠を取れていますか

エプワース睡眠尺度(ESS) 質問票

	ほとんど眠らない	たまに眠る	しばしば眠る	ほとんど眠る
座って読書中	0	1	2	3
テレビを見ているとき	0	1	2	3
人の大勢いる場所(会議や劇場など)で座っているとき	0	1	2	3
他の人の運転する車に、1時間以上乗っているとき	0	1	2	3
午後に、横になって休憩を取っているとき	0	1	2	3
座って人と話しているとき	0	1	2	3
飲酒をせずに昼食後、静かに座っているとき	0	1	2	3
自分で車を運転中に、交通事故で数分止まっているとき	0	1	2	3
小計				

- 5点未満＝日中の眠気が少ない
- 5～10点＝日中の軽度の眠気あり
- 11点以上＝日中に強い眠気あり

毎日をすこやかに過ごすために

第1原則

適度な長さで休養感のある睡眠を
6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保

第2原則

光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第3原則

適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスメリハリと目覚めのメリハリを

第4原則

嗜好品とのつきあい方に気をつけて
カフェイン、お酒、たばこは控えめに

第5原則

眠れない、眠りに不安を覚えたなら 専門家に相談を

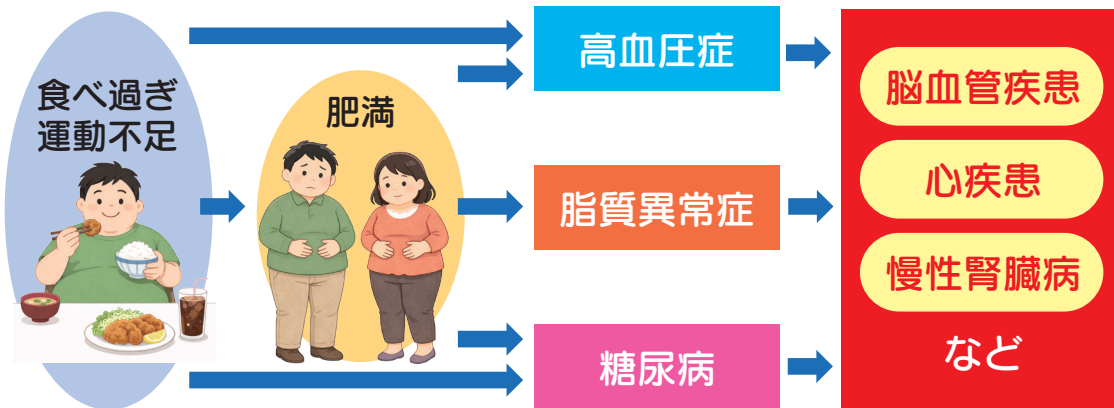
高齢者

- ・ 床上時間が8時間以上にならないようにしましょう
- ・ 生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高めましょう
- ・ 日中は長時間の昼寝を避け、活動的に過ごしましょう

成人

- ・ 睡眠時間は6時間以上を目安にしましょう
- ・ 生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高めましょう
- ・ 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、病気が潜んでいる可能性にも留意しましょう

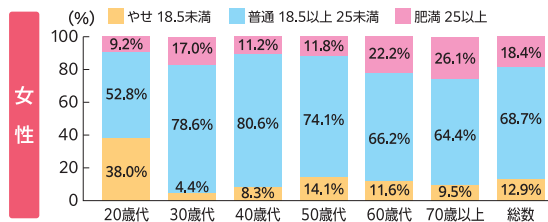
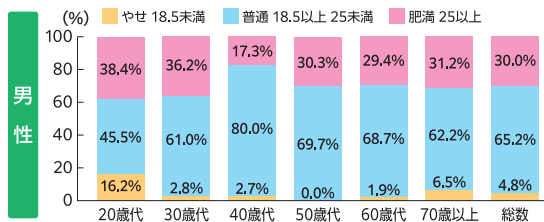
肥満となると糖尿病だけでなく 色々な疾患のリスクが高まります



県民の体格

男性では若い世代から肥満が多く、女性では20代の「やせ」と、年齢とともに増える肥満が気になるところです。

【体格（BMIの判定）の状況】



出典：令和3・4年群馬県民健康・栄養調査



体重は少しずつ変わっていくものですが、無理のない範囲で整えていくことが、将来の健康や糖尿病予防につながります。

肥満の予防：まずは自分の“適正体重”を知ることから

★自分の適正体重、正常を知ろう



適正体重 = (身長m) × (身長m) × 22 = kg

正常体重 = (身長m) × (身長m) × 25 = kg

上限

- 適正な体重を維持することは、血糖値の管理にとってとても大切です。
- 体重が増えると、インスリンが効きにくくなり、食後だけでなく、空腹時も血糖値が高めになります。



適正なエネルギー量は？

<計算式>

$$\text{適正エネルギー量(kcal)} \\ = \text{目標体重(kg)} \times \text{エネルギー係数}$$



軽い労作(大部分が座位の静的活動)	25～30(kcal/kg目標体重)
普通の労作(通勤・家事、軽い運動を含む)	30～35(kcal/kg目標体重)
重い労作(力仕事、活発な運動習慣)	35～(kcal/kg目標体重)



「糖尿病予防＝ガマンや制限」ではありません。
“自分にちょうど良い量”を無理なく続けることが大事です。