ぷちインフォ＜糖尿病＞　2007･3

＜糖尿病の症状＞
代表的な症状として
☆ のどの渇きが激しい。
☆ 全身がだるくつかれやすい。
☆ 目がかすむ。(視力障害)
☆ 足がつる。(痙攣しやすい)
☆ 手足がしびれる。
☆ 暑くもないのに汗をかく（発汗異常）　　などがあげられます。

＜かかりやすいタイプ＞
代表的なタイプとして
☆ 和食よりも洋食が好きな人。
☆ 20 代の頃に比べ体重が 10%以上増えた人。
☆ アルコールやお菓子をよく摂る人。
☆ 運動不足・高血圧症・高脂血症の人。
☆ 家族に糖尿病患者がいる人。　　などがあげられます。

※日本の糖尿病患者は欧米の患者に比べて、肥満が少ないことが特徴であるというデータが 2004 年に発表されました。
つまり、日本人の場合太っていないからといって安心は出来ないということです。

ちなみに、糖尿病予備軍は 6．3 人に 1 人と言われています。
（厚生労働省の「糖尿病実態調査」による）
予防するためには、脂肪を減らし、食物繊維を増やし、1 日 30 分以上の運動が効果的です。

今日の日本は飽食の時代で、獲物や果実を探さなくても食料はいつでも簡単に手に入ります。そして、少しの移動にも自動車を使い、真冬でも暖房がきいているので自ら熱を出す必要がありません。そのために、内臓脂肪が溜まっていくのです。
＜１＞いつでも食物を口にすることによって、(血糖値を一定にコントロールするために出される)インスリンが常に出ている状態になりインスリンの効きが悪くなってしまう。
＜２＞脂肪の蓄積は動脈硬化を起こし、ついには心筋梗塞や脳卒中といった致命的な合併症を引き起こす。（＝メタボリックシンドローム）