

今月のテーマ

男性が気をつけたい病気・症状

～その8・糖尿病～

◆糖尿病は生活習慣病

糖尿病とは、膵臓から分泌される血糖値を下げる働きをするインスリンというホルモンの分泌不足や作用低下により、体内に取り入れられた栄養素がうまく利用されずに、血中のブドウ糖が多くなっている状態です。

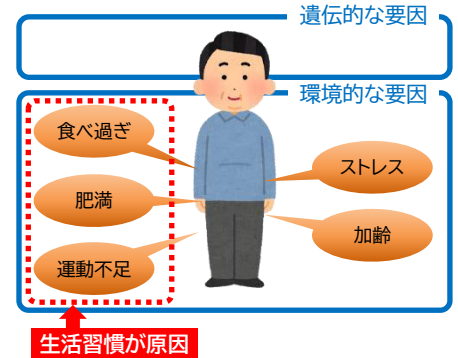
糖尿病には大きく分けて、2つのタイプがあります。1型糖尿病は自己免疫性疾患で、インスリンを自分で作ることができません。一方2型糖尿病は、インスリン分泌不全か、インスリン抵抗性が原因となって発症します。

生活習慣病として知られているのが2型糖尿病のほうで、10人に9人以上はこのタイプです。

糖尿病になる要因は、食生活の乱れや運動不足などの環境的な要因と遺伝的な要因の組み合わせで起こると考えられています。40歳を過ぎてから発症する場合があります。

2型糖尿病は、初期の段階では自覚症状がないことが多く、症状があらわれるとしても、非常にゆっくり、少しずつあらわれます。この無症状の時期に糖尿病を発見することが重要です。糖尿病がひどくなると尿が多くなる、のどが渇く、お腹がすく、体重が減る、疲れやすい、手足がつる等の症状が出ます。時には意識障害（糖尿病昏睡）となることもあります。

《糖尿病になる原因》



◆糖尿病は男性に多い

日本では男女で発症の割合が異なることが分かっています。厚生労働省の「平成30年国民健康・栄養調査」によれば、糖尿病が強く疑われる人の割合は男性で18.7%、女性で9.3%と報告されています。この10年ほど微増の傾向にあり、糖尿病は男性のほうが高い割合を示しています。

日本生活習慣病予防協会は、女性より男性のほうが多い理由として、近年、男性は肥満傾向にあり、女性はやせ傾向にあることが関係しているのではと指摘しています。また、男女の性ホルモンの違いも、発病に大きく関わっていることが分かっています。しかし、女性も安心してはいられません。女性ホルモンの分泌が減る更年期以降には、糖尿病リスクが高まるという見解もあります。

◆糖尿病を予防するために

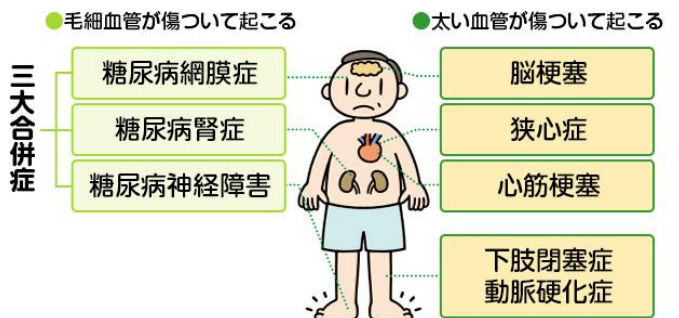
糖尿病は発症すると完治することはなく、適切な治療を受けないと失明、足の切断、透析治療などが必要となります。また、脳梗塞や心筋梗塞などの心血管疾患の発症リスクも増加させます。糖尿病の合併症は生活の質（QOL）を低下させ、健康寿命も短縮してしまいます。

前述した通り、2型糖尿病の発症には生活習慣が大きく関わっています。肥満、野菜摂取量の不足、運動量の低下、疲労の蓄積、飲酒や喫煙などの生活習慣を持っている人が今後も増加すると、糖尿病の発症者も増えることが危惧されます。

糖尿病を予防するために、まず私たちができる取り組みは「生活習慣の改善を行う」ことです。

そして、今は健康であったとしても、早期に異常を発見できるように定期的に検診を受けて自分の健康をチェックしましょう。生活習慣病について知識を得ることで、さらに自分の健康に対して関心を持つことが大切です。

《糖尿病が引き起こす合併症》



「トクホ」を知ろう

◆トクホとは？

トクホこと**特定保健用食品**は、国により安全性や健康への有効性が科学的根拠に基づいて認められた食品です。健康用途の表示を消費者庁が許可したもので、**特定保健用食品マーク**が目印です。

お茶など手に取りやすいものが多くあり、健康効果や成分が表示されているので、自分に合った商品を選んで手軽に摂取することが出来ます。バランスの摂れた食事を基本に、健康上の気になるポイントに合わせたトクホの活用は、**健康維持や増進に役立ちます**。



◆許可された健康効果表示と商品例

許可された表示	商品例	関与成分の働き
お腹の調子を整える	甘味料・ヨーグルト 乳酸飲料・青汁	腸内細菌のバランスを整え、排便を促し、腸内環境を改善する。人によってはお腹がゆるむ場合がある。
血糖値が気になる方	お茶・スープ・味噌 (粉末) 清涼飲料	糖の吸収を穏やかにし、食後の血糖値の急上昇を抑える。
血圧が高めの方	お茶・青汁 清涼飲料水	血圧の低下。低血圧の方が摂取すると、さらに血圧が下がる可能性があるので注意が必要。
コレステロールが高めの方	お茶・食用油・豆乳 マヨネーズ・青汁	コレステロールの吸収を抑える。(コレステロール値は低ければいいというものではなく、適正範囲が大切)
中性脂肪や体脂肪が気になる方	お茶・清涼飲料水 コーヒー・食用油	中性脂肪合成を抑制する。脂肪の分解や消費を促進し、内臓脂肪の減少を助ける。
歯の健康維持に役立つ	ガム・タブレット チョコレート	歯を強くし、虫歯の増殖を抑制する。歯が再石灰化しやすい環境に整える。
骨の健康維持に役立つ	清涼飲料水 豆乳・納豆	骨の形成を助け、骨を強くする。骨からカルシウムを溶け出すのを防ぐ。骨密度を高める。
ミネラルの吸収を助ける	清涼飲料水	必要不可欠なカルシウムなどのミネラルは、吸収されにくいですが、トクホは吸収が良く不足分を補うことが出来る。

◆トクホで病気は治らない？

健康効果が認められているトクホですが、病気を治すための医薬品ではなく、健康を維持・増進する際の手助けとなるもので、バランスの崩れた生活習慣を補えるものではありません。トクホは、健康な方や数値が高めで気になる方を対象に作られた食品です。通院や服薬をしている方は医師に相談しましょう。また、製品に記載されている摂取上の注意をよく読み、一日の摂取量や摂取方法を守りましょう。



生物模倣～バイオミメティクス～

～ハチの巣のハニカム構造～

ハニカム構造は、正六角形または正六角柱を隙間なく並べた構造の名前です。ハニカムとは英語で「ハチの巣」という意味です。円形を並べると隙間ができて強度が落ちてしまいますが、正六角形を並べることで隙間をあけることなく少ない材料で頑丈な巣を組み立てることができます。ハニカム構造は軽くて頑丈だけでなく、音を吸収したり、衝撃を吸収したり、断熱したりする機能もあることが分かっています。

工業的に応用されることも多く、飛行機の翼や壁の部分、人工衛星、新幹線、建造物の構造材料、音響機器など幅広く利用されています。



今月の迷曲 vol.30

(youtubeで見られます)
花の名/bump of chicken



(by 桜餅の葉っぱ)