

## 連載

## 糖尿病①

## ～ 糖尿病ってなに？ ～

三戸 呂 克美

皆さんが一度は耳にした糖尿病という病気。では、糖尿病っていったいどんな病気なの？と聞かれても多くの人は答えられないと思います。私は頸損になったとき内科のドクターから糖尿病予備軍と言われました。当時は何のことかわからず、さほど気にも留めませんでした。しかし、血液検査の結果を聞くと自分が糖尿病予備軍から成長していることがわかるのです。

糖尿病予備軍って？

私たちは、食べ物を消化・吸収することで、生命を維持し活動するためのエネルギーを得ています。食物中の栄養素には、“炭水化物”、“脂質”、“たんぱく質”があり三大栄養素と呼ばれていますが、エネルギー源として最もよく使われるのが炭水化物です。炭水化物からできている食品は、白米やパン、麺など主食となるものはすべてが炭水化物です。

日本の戦後の貧しい時代、お米が貴重で満身に食べられなかった時、炭水化物が豊富な芋が主食となっていました。炭水化物は体のエネルギー源で必要不可欠なので洋の東西問わずどの時代でも主食となります。人間には1日170gの糖質が必要と言われていています。もちろん人それぞれの活動量によって必要量は大きく変わってきます。自分が1日にどれほど糖質を摂取しているか把握することが健康維持やダイエットの第一歩です。

大方の目安は、ご飯1杯120gが糖質44.2gです。コンビニのおにぎりだと1個30g程度の糖質が含まれています。そばは180gで43.2g、うどんは200gで41.6gとなっています。そばは食べても太りにくいと言われていますが、糖質の量は変わらないことがわかります。中華麺は200gで55.8gと麺類の中ではもっとも糖質が多くなっています。パンは1枚（5枚切り）あたり66.7gで食べ物の中では糖質が高い部類となっています。

炭水化物は、消化・吸収されブドウ糖となって肝臓へ送られます。そのうちの一部は脳や筋肉で利用され、残りのブドウ糖は肝臓内にグリコーゲンとして蓄えられます（さらに余った分は脂肪になります）。身体活動（運動）で血液中のブドウ糖を消費すると、肝臓に蓄えられたグリコーゲンが分解されて再びブドウ糖となって血液中に出されます。このように活動のためのエネルギーが常に維持され、血糖値は一定の範囲内の変動におさまっているのです。

でんぷんなどの糖質（炭水化物）は、私たちの生命を維持する栄養素として最も大切なものの1つです。糖質は消化されてブドウ糖（グルコース）となり、血液中から全身の細胞に取り込まれて、主なエネルギー源として利用されます。血液中のブドウ糖を「血糖」といい、血糖値とは血液中のブドウ糖の量をあらわしています。

食事をすると、つまり炭水化物を摂取すると血糖値は高くなり、運動などによりブドウ糖がエネルギーとして消費されると血糖値は低くなります。健康な人の場合、血糖値は「インスリン」やインスリンと逆の働きをもつホルモンのバランスにより、一定の範囲内にコントロールされています。そのため、食事や運動をしても血糖値が極端に変動することはないのです。運動ができない、また運動量が少ない頸損者が糖尿病予備軍と言われることが少しでもお判りいただけたでしょうか。

次回は血糖値を下げるインスリンについて報告します。

ネットニュースより