



「糖尿病の兆しがある」時期には、空腹時血糖値が正常範囲でも、食後の血糖値が高くなる傾向があります。

この時期に、糖尿病にならないよう、生活習慣を見直し改善することが大切です。

糖尿病予防のポイント

① 肥満があれば、まず改善する

肥満は、インスリンの血糖をさげる能力を低下させます。また、肥満があると、細胞のインスリンを受け入れる反応が鈍くなります。

インスリン→
血糖値を下げる
ホルモン



② 食後の血糖値を抑える

糖尿病の兆しが出てくると、食後のインスリン分泌が遅れ高血糖になります。高い血糖を下げるために多くのインスリンが分泌されますが、その結果、インスリンを出す膵臓が疲れ果て、最終的に分泌が低下します。糖尿病予防には食後高血糖を抑えることが大切です。



☆ 糖尿病通信 ☆

甲賀保健所 健康づくり担当

TEL 0748-63-6147

〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200

メール ea3103@pref.shiga.lg.jp

2014年3月号



こんにちは。歯科医師です

「歯周病は糖尿病の合併症です」

成人の多くが罹患している「歯周病」と「糖尿病」。この二つには密接な関係があり、双方向からの予防・治療が推奨されています。

歯周病は歯と歯肉の間に細菌が侵入することにより生じる慢性炎症で、その進行には全身的・環境的・遺伝的な様々な要因が関与します。中でも、全身疾患である糖尿病が進行すると、血液中の好中球の機能不全（殺菌力が弱まる）、血管がもろくなる、過剰な免疫反応が起こる等によって歯肉の炎症にも影響が及び、歯周病を悪化させてしまいます。

また逆に、歯周病が進行すると歯周病菌が出す毒素が歯肉から血管に入り込み、その結果 TNF- α という物質が発生して、インスリンの産生を阻害します。これにより血糖値が上昇し、糖尿病のコントロールが困難になってしまいます。

このように糖尿病が悪化すると歯周病が悪化し、歯周病が悪化すると糖尿病が悪化するという、負のスパイラルが起こる可能性があります。

甲賀湖南歯科医師会では、この負の連鎖を断ち切るために「糖尿病と歯周病に係る状況調査」を行い、市民の糖尿病の改善、口腔の健康維持に寄与したいと考えております。お口の中のトラブルがある方は、最寄りの歯科医院にご相談下さい。 甲賀湖南歯科医師会 眞岡 淳之



食後の血糖値を抑える

食事と運動

○食後、少しでも歩こう

・糖がエネルギー源となるので、食後の高血糖が改善されます



○運動習慣をつくろう

・インスリンの働きがよくなります
・筋肉が増えることで、太りにくい体をつくれます

○腹八分目にゆっくりよくかんで！



ゆっくり食べることで、血糖値の急上昇をさげられます

○3 食規則正しく、できるだけ均等に！

・欠食やまとめ食いは、インスリンの多量分泌につながります

○甘味飲料は避けよう

・水に溶けた糖は吸収が早く、急激に血糖値をあげます



○脂肪の多い料理は少なくしよう

・エネルギーが高く胃の停滞時間も長いので、食後の高血糖が長時間継続します。