



約 9 割

### ◆インスリンが正常に働かなくなる原因

糖尿病にはいくつ種類があり、それぞれの仕組みと原因は次の通りです。

▼1型糖尿病：インスリンを作る膵臓の機能が低下し、インスリンがでなくなってしまう。

○原因：  
自己免疫疾患



▼2型糖尿病：インスリンは出るが、インスリンの効き目が悪くなってしまう(インスリン抵抗性)。

○原因：  
肥満、生活習慣の乱れ



▼妊娠糖尿病：妊娠してから発見される糖尿病。妊娠が原因で起こるため、多くの場合、出産後は治まる。



### ◆糖尿病が起こる仕組み

糖尿病は血液の中のブドウ糖(血糖)が増えた状態が続く病気です。

血糖値は本来「インスリン」というホルモンによって、一定になるように保たれています。炭水化物や甘いものを食べると、一時的に血糖値は上がりますが、正常にインスリンが働いていけば、2時間後には元に戻ります。

しかし、インスリンが何らかの原因で足りなくなったり、十分に働かなくなったりすると、血糖が高いままの状態が続き、糖尿病となってしまう。

### ◆新型コロナによる生活の変化も影響？

コロナ禍での外出自粛生活は血糖値にどのような影響を与えているのでしょうか。

町民の皆さんからは、外出自粛生活により、活動量が減った、趣味ができずストレスが溜まる、家にいるとつい食べてしまい体重が増えた等という声をよくお聞きします。逆に、飲み会が減って、休

肝日が増えた、暴饮暴食をしなくなったという声もお聞きます。このことから、コロナによる血糖値への影響は、人それぞれの生活の変化によって、プラスにもマイナスにもなるようです。実際に、ある病院の血糖値のデータでは、

コロナ流行前と比較して、約6割の人が悪化し、4割の人が改善したという結果がでたそうです。

### ◆血糖値を下げるには

上記にもある通り、糖尿病になってしまう原因は、肥満など生活習慣の乱れによるものが多いです。そのため、血糖値を良い状態に保つためには、運動や適切な食事、規則的な生活が大切になってきます。

コロナ禍でも血糖値をコントロールするには、お家での時間をどう使うのかが大切です。テレビを見ながらスクワットをする、外食を控え、バランスを考えた料理を

してみるといったことも良いでしょう。

以前、町民の方から、お昼に食べ過ぎるのはよくないのかという質問をいただきました。お昼の時間はむしろ脂肪になりにくく、その後に活動もするため、炭水化物や甘いものを食べたいときは、お昼に食べるのがおすすめです。

しかし、極端に食事の量が偏ったり、朝食を抜いてしまうと、かえって血糖値が高くなりやすいため、3食バランスの良い食事を心がけるようにしましょう。

### ◆おわりに

糖尿病になったとしても、血糖値を上手くコントロールできれば、生活に支障はありません。糖尿病が悪いのではなく、血糖値が高い状態が続くことが、体に様々な悪い影響を与えます。すでに糖尿病の人は今後も血糖コントロールに努めましょう。また、糖尿病ではなくても生活習慣の乱れに心当たりがある人は、少し血糖値を意識して、自身の生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。