

やあ、ボクの名前は「インスリン」
 今月はボクのことを知ってもらいたくて
 げんき王国に来たよ！



インスリンとは…

「インスリン」は膵臓から出されるホルモンです。大きな役割は「血糖値を下げること」ですが、実はそれ以外にもたくさんの働きがあることをご存じでしたか？

今月はインスリンの働きと糖尿病との関係についてお伝えします。



さ
ろ
ま
げ
ん
き
王
国

保健福祉課保健推進係

☎ 2・1212

インスリンのことを知ろう！

インスリンの働き



①血糖値を下げる

食事によって増えた血液中の糖を筋肉や肝臓など、あらゆる臓器や細胞に運びます。

②脂肪を合成する

糖を脂肪細胞に運び、中性脂肪をつくり蓄えます。

③タンパク質を運ぶ

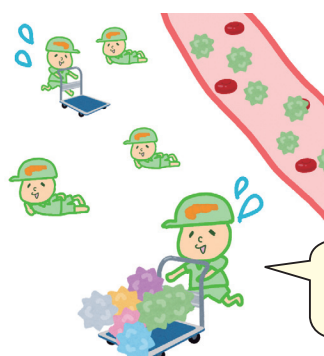
あらゆる細胞にタンパク質(アミノ酸)を運びます。



だけど最近、
 疲れてきたんだ…。
 休ませてほしいな。

暴飲暴食や、運動不足、不規則な生活が続くと、インスリンが効きにくくなる、あるいは膵臓からの分泌が少なくなることがあります。これによって血液中の糖分が必要以上に増えた状態を「**糖尿病**」といいます。

インスリンが効きにくい



インスリンの分泌が少ない



あなたのインスリンは はたらいっている？

インスリンが体の中で働いているかどうかは、ブドウ糖負荷試験などの検査で調べることができます。しかし、誰でも簡単に受けられるものではありません。

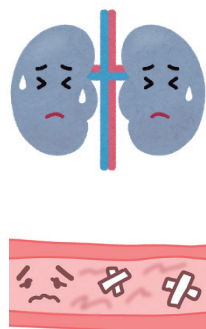
そこで使われるのが、「空腹時血糖値（または随時血糖値）」や「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）」といった血液検査です。これらの数値が高いほど、血液中に糖分が多く残っているため、インスリンの働きが悪くなっているかもしれないと推測することができます。

町の特定健診を含め、一般的な健康診断には大抵この項目が含まれています。あなたの受けた健診結果はいかがですか？

糖尿病 疑い	境界型	日常生活 に注意
空腹時血糖値(mg/dl)		
126～	110～	100～
随時血糖値(mg/dl)		
200～		
HbA1c (%)		
6.5～	6.0～	5.6～

血液中の糖分が多いと どうなるの？

血液中の糖分が多いと、血管の壁が弱くなってしまいます。特に腎臓や目の網膜など細い血管が障害されると、合併症を引き起こします。前述の基準値で糖尿病を疑う数値があった方は、まずは詳しい検査を受け、重症化を予防しましょう。



糖尿病が引き起こす3大合併症

■糖尿病性腎症

腎臓で、血液から尿をつくるザルの細かい網目が役割を果たせなくなり、正常にろ過されなくなると透析が必要になることがあります。

■糖尿病性網膜症

目がかすんで見えにくくなり、失明の恐れがあります。

■糖尿病性神経症

足先などの末端の感覚がなくなり、足を切断する場合があります。

Point 1 健康診断を毎年受けよう！



ボクが働かないだけでこんなことになるなんて、どうしたらよかったんだ…。

糖尿病の怖いところは、初期段階では気付きにくいところです。のがれ、尿量が増えたといった症状も出ますが、その頃にはインスリンはほとんど効かなくなっていることが多く、薬の治療に頼らざるを得ません。年に1回は健康診断を受け、血糖値が正常かどうか確認しましょう。

また、病院に行くように言われている方は、早めに医師に相談しましょう。初期段階で治療を開始すれば、薬に頼ることなく、食事・運動療法でインスリンの効きを改善することができます。



Point 2 適正体重を目指そう！

お腹周りの脂肪が多い方は、脂肪細胞からインスリンの働きを悪くする物質が出ているので、糖尿病になりやすいといわれています。また、インスリンの分泌量や効きめは人それぞれで決まっています。日本人は欧米人に比べ、インスリンを分泌する力が弱い方が多く、少しの肥満でも糖尿病になる傾向にあります。

Point 3 適度な運動

適度な運動は、筋肉回りの脂肪が落ちることで、インスリンの働きを改善することが分かっています。毎日ハードな運動は必要ありません。近いところは徒歩で移動するなど、できることを続けてみましょう。

Point 4 バランスの良い食生活

食事とインスリンの働きは密接な関係にあります。不規則な食生活や暴飲暴食は控えましょう。詳しくは来月号のげんき王国でお伝えします。