

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションパーパー



糖尿病の診断と治療対策

●日本の糖尿病の状況

厚生労働省の調査によると糖尿病の治療を受けている人は約1000万人と推定されています。年齢別の発症率を見ると40歳以上の中高年の発症率が高く、年齢が上がるにつれて増加します。70歳以上の人では、糖尿病やその予備軍が約50%近くになるとも言われています。

●なぜ糖尿病は怖いのか

糖尿病は、血糖値が慢性的に高くなる疾患で、適切に管理しないと他の病気を発症するきっかけになるからです。特に、神経が損傷を受けたり、正常に機能しなくなったりする神経障害を発症します。

神経は脳や脊髄(中枢神経)と体の各部分(末梢神経)をつなぎ、感覚や運動、内臓の機能を制御しています。そのため、糖尿病を発症すると神経障害が起こる症状が現れます。

●主な神経障害

- ・末梢神経障害…手足の神経に影響する障害。手足のしびれ、チクチクする痛み、感覚が鈍くなるなど。

- ・中枢神経障害…脳や脊髄の神経に影響する障害で、脳卒中、脊髄損傷、パーキンソン病など。
- ・自律神経障害…自律神経(心拍、血圧、消化などを制御する神経)の機能が低下する障害で、めまい、胃腸の不調、発汗異常などこれらの合併症が起こる可能性があります。

●診断方法

糖尿病は以下の検査によって診断されます。

- ・空腹時血糖値
空腹時(食事後8時間以上)に測定した血糖値が126mg/dL以上である場合。
- ・75g経口ブドウ糖負荷試験(OGTT)
糖水を飲んだ後2時間の血糖値が200mg/dL以上である場合。



あなたも **30秒** で情報通! 活用法いろいろ **コミュニケーションペーパー**



糖尿病の診断と治療対策

・HbA1c(ヘモグロビンA1c)

過去1~2ヶ月の平均血糖値を反映する指標で、6.5%以上である場合。

・随時血糖値

随時(時間を問わず)測定した血糖値が200mg/dL以上で、糖尿病の症状(多尿、口渇、体重減少)がある場合。

※mg: ミリグラム(1/1000グラム)は測定対象の重さを示します。

※dL: デシリットル(1/10リットル)は測定対象がどれだけの液体に溶けているかを示します。つまり、mg/dLは「1デシリットルの液体(血液)に何ミリグラム含まれているか」を表します。

●治療方法

糖尿病の治療は、生活習慣の改善、インスリン療法を基本に自己管理することです。

1. 生活習慣の改善

- ・食事療法…バランスの取れた食事を心がけ、特に糖質や脂肪の過剰摂取を避けます。
- ・カロリー制限…主治医や栄養士と相談し、自

分に合ったカロリー量を設定します。

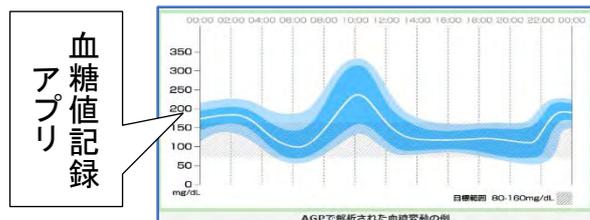
- ・食物繊維…野菜や全粒穀物を積極的に摂取します。
- ・運動療法…適度な有酸素運動(例: ウォーキング、ジョギング)を週150分以上行うことで、インスリン感受性を向上します。

2. インスリン療法

- ・血糖値が高くコントロールが難しい場合インスリンを自己注射して管理します。

3. 血糖値の自己管理

- ・血糖値記録アプリを活用して血糖値を定期的に測定し、自分の状態を把握します。



4. ストレス管理

- ・ストレスは血糖値に悪影響を及ぼすため、リラクゼーション法や趣味の時間を取り入れます。定期的な健康診断で糖尿病の病を早期発見することが重要な対策です。

あなたもが30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



鮮やかな緑色の粉末、抹茶 カテキンとテアニンの健康効果

●「覆下栽培」とは

抹茶の原料となる茶葉は特別な栽培法「覆下栽培(ふっかさいばい)」を用いて育てられます。抹茶の健康効果を促す活性酸素を抑制するカテキンと旨味成分テアニンを増すことができます。

「覆下栽培」は、作物を人工的な覆いの下で育てる農業技術です。主に果樹、茶、野菜などで用いられます。この方法では、過剰な日射や雨を防ぐことで、作物の品質を安定させることができます。雨を遮ることで病気の発生を抑えたり、害虫が入りにくくしたりすることが可能です。強い日差しや台風などの被害を軽減できます。このように環境をコントロールすることで、安定した収穫ができます。抹茶の「覆下栽培」では茶葉が直射日光を受けないように20~30日ほど覆いをかぶせます。

●抹茶加工方法

新芽だけを手摘みで丁寧に収穫します。収穫した茶葉を蒸して発酵を止めます。これにより鮮やかな緑色が保たれ、抹茶特有の風味が引き

出されます。蒸した茶葉を乾燥させ、「碾茶(てんちゃ)」と呼ばれる石臼で挽く前の状態の茶葉状態にします。この時点で茎や葉脈を取り除きます。碾茶を石臼で丁寧に挽き、超微粒子状の粉末にします。この過程が抹茶の滑らかな舌触りと香りを生むポイントです。要するに、抹茶は特別な製法で作られた粉末茶です!



●抹茶の健康効果

・カテキン健康効果

抹茶のカテキンには体内の活性酸素を抑え、除去し老化予防や生活習慣病のリスクを低減する働きがあります。

活性酸素は正常な細胞やDNAを傷つけ、体に悪影響を生じ出る可能性があります。



鮮やかな緑色の粉末、抹茶 カテキンとテアニンの健康効果

その他に、シミやしわなど肌の老化の促進を引き起こします。生活習慣病の原因になる動脈硬化、糖尿病、高血圧、心疾患などのリスクを高めます。

DNA損傷により、がん細胞が発生するリスクが上がります。慢性炎症や病気に対する抵抗力が弱まり炎症や免疫力が低下する可能性があります。これらの症状に対しカテキンはダメージを抑えます。

それ以外に抗菌・殺菌作用・口内の細菌を抑え、虫歯や口臭予防に役立ちます。新陳代謝を高め、脂肪燃焼を助けるため、ダイエット効果があります。悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、血管を健康に保つ作用があります。糖の吸収を穏やかにすることで、血糖値の急上昇を防ぎます。

・テアニン健康効果

テアニンは脳内でリラックスした状態で多く発生する脳波の一種α波を増加させる作用でリラックス効果を高めます。お茶を飲むと心が落ち着く感覚は、このテアニンの効果による

ものです。テアニンはストレスホルモンであるコルチゾールの分泌を抑制しストレスを軽減させます。

日常の緊張や不安を和らげる働きがあります。心を落ち着けることでスムーズに眠りにつきやすくなり、睡眠の質が改善されます。リラックス効果と同時に、過度な緊張を抑えながら集中力を高める作用があります。血圧が高めの人に対して、血圧を下げる作用があります。

●抹茶飲む際のポイント

温度…抹茶を淹れる際、80℃前後のお湯がカテキンやテアニンを効率的に抽出できます。

摂取量…カテキン、テアニンは健康維持に役立つ成分ですが、過剰摂取は胃腸に負担をかける可能性もあるため、適量を心がけましょう！

