教えて! ドクター 医療のQ

春の健康診断で「糖尿病予備軍」の指摘を受けました。糖尿病を発症しないためには生活習慣の改善が効果的だといわれましたが、具体的にはどのようにすればよいのでしょうか。

高松紺屋町クリニック院長
日本糖尿病学会専門医
佐用義孝さん

適切な食事と運動習慣を

コロナ下の運動不足や食べ過ぎなどによって、糖尿病予備軍になる人が増えています。予備軍とは、遺伝的要因に生活習慣の乱れなどの環境因子が重なって発症する2型糖尿病の前段階。放置しておくと糖尿病になる可能性が高く、逆にこの段階で生活習慣を見直せば、糖尿病を発症することなく正常なレベルに戻ることも可能です。

食事の見直しが第一

病院での糖尿病治療は、重要度順に「食事7:運動2:薬1」です。糖尿病予備軍といわれたら、食事と運動の見直しを。

食事はまず、1日3食を決まった時間に。品目を増やし、血糖値の上昇を招くラーメンやうどんなどの単品メニューは控えることが大事です。年齢とともに基礎代謝が落ちてくるため、食事そのものの摂取量を少なくすることも大切。特に主食の食べ過ぎには注意してください。食べ物の誘惑に弱いと自覚している人は、空腹のときにスーパーへ行かない、目に入るところに食べ物を置かないなどの心掛けも必要です。

また、肝機能が低下すると血糖値が上がるのに加え、太りやすくもなります。アルコールは1日25グラム(ビール500ミリリットル=アルコール20グラムに相当)以下に。休肝日は週1日といわず、週3日程度設けた方がいいと思います。

運動も大切です。脂肪や糖をエネルギー源として消費する有酸素運動や、筋肉に負荷をかけるレジスタンス運動が効果的です。ジムに行くより、車通勤から徒歩や自転車通勤に変える、エレベーターを使わず階段を利用する、散歩コースに坂道を入れてみるなど、日常生活の動作を運動に変える工夫をした方が長続きしやすくお勧めです。

健康診断を欠かさない

糖尿病が厄介なのは、初期ではほとんど自覚症状として現れず、無意識のうちに進行してしまうことです。年1回の健康診断は必ず受けるようにし、指摘があれば相談窓口や医療機関で相談することも大切です。

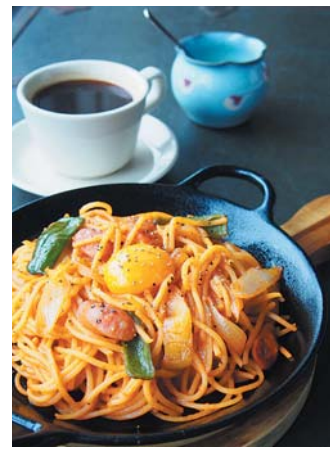
紹介した方法は、血糖値の改善だけでなく、将来の発症リスクを下げる予防法としても有効です。1つからでも自分にできる予防に取り組み、継続してほしいと思います。

専門医が実践する 5つの糖尿病対策

①食べ過ぎや早食いを避ける
②週3日程度の休肝日
③よく歩く(今までより30分多く歩く)
④有酸素運動やレジスタンス運動を継続して行う
⑤毎年健康診断を受ける

健康新聞 KENKO SHIMBUN
広告のお申し込みは…
四国新聞社
広告局 ……☎087(833)1145
西讃支社 ……☎0877(22)2266
四国新聞社取扱い各広告代理店へ

本日のぶらりスポット



A 仏生山珈琲　回

琴電仏生山駅前で長年愛されていた「喫茶　銀嶺」跡にオープンした人気店。昔懐かしいレトロな雰囲気を生かしリノベーションした店内では、本格的なコーヒーが楽しめます。好みを伝えれば4種類のブレンドの中からおすすめを提供してもらうこともできます。地元の常連客でにぎわう店内はモーニング(700円～)をはじめ軽食メニュー、スイーツも充実した居心地の良い空間です。

喫茶店メニューの定番「ナポリタン」(900円)はドリンクセット(1200円)がお得。夜の営業ではアルコールも楽しめます

高松市仏生山町甲844。☎087(802)6363。午前9時半(土日は8時～)～午後7時(金・土は10時)。月曜定休。P3台

B はしまき　たこばん　ひかり

お好み焼きをくるりと割りばしに巻き付けた「はしまき」、大判焼きの焼き型で焼いた「たこばん」など楽しいテイクアウトメニューが話題の店。「はしまき」(200円)にはプラス50円でタコ、豚、チーズなど好みの具材が追加できます。タコと卵が入った「たこばん」(250円)は具材の変更はそのままの値段でOK。注文後に焼き始めるので、電話予約がおすすめです。

はしまき、たこばんの具材は定番のものに加え、持ち込みもOKだそう。自分だけの味を見つけられるとリピーターにも好評です

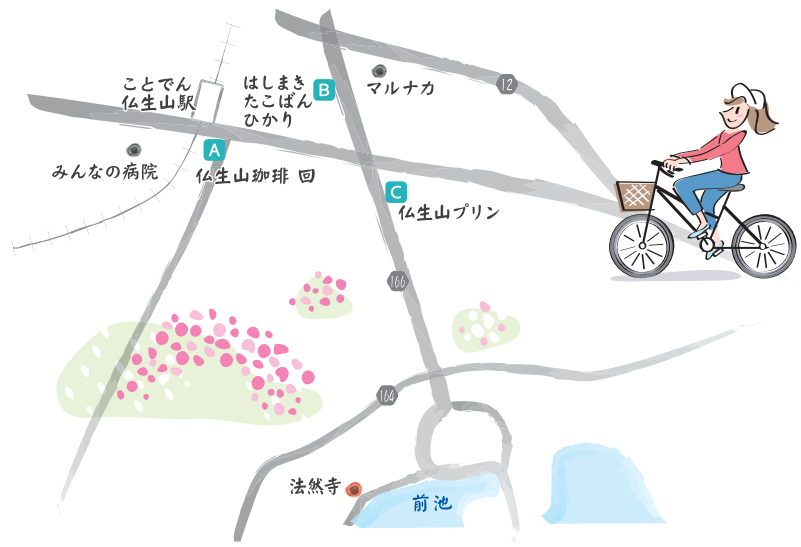
高松市仏生山町甲378-5。☎090(1322)4645。午前10時～午後7時。水曜定休(祝日の場合営業)。P2台

C 仏生山プリン

仏生山の新しいお土産として注目されている「仏生山プリン」(324円)。「プリンを通して幸せを」「日常に小さな幸せを」をコンセプトに作られる卵不使用の白いプリンは優しいミルクの香りと、なめらかな口当たり、ぷるんとした食感が特徴です。程よい甘さで年齢を問わずおいしくいただけます。売り切れ次第終了なので、間違いなく購入したい場合は電話予約がおすすめ。

法然寺の山頂から見た景色をイメージしたロゴマークもかわいいプリンは7個セット(2000円)もあります。甘酸っぱい「味変シロップ」(210円)を途中からプラスすると2つの味わいが楽しめます

高松市仏生山町甲460-37。☎050(3592)1707。正午～午後4時(土曜午後1時～5時)。月・火・日曜・祝日休、不定休あり。P2台



EVENT Information イベント情報

※新型コロナウイルス感染症の影響などで、開催予定は変更される可能性があります。詳細は各団体・施設にお問い合わせください。

●高松市武術太極拳連盟無料講習会
8日午後1時半～3時半、高松市福岡町の市総合体育館2階第1武道場。入門太極拳、24式太極拳を習う。対象は5歳以上、初心者から太極拳初段までの人。講師は日本武術太極拳連盟公認指導員。無料。申し込みは市武術太極拳連盟の熊本さん☎087(885)2243

●ゴールデンウイークイベント
3日、丸亀市金倉町のPikaraスタジアム。①午前10時半～11時半に「あき星～かけっこ教室～」。対象は小学生。定員50人。500円。②午前10時～10時45分に「すこやかキッズ体操+キッズ筋トレ」。対象は3～5歳の子どもとその保護者。定員10組。1組500円。③スポーツ教室体験会として9時半～11時に「ノルディックウオーキング」、11時15分～正午に「ザ・サーキット+筋膜リリース」。定員各15人。各500円。④午後1時～、2時～に「体力測定&InBody測定会」。定員各10人。1000円(どちらかのみの場合は500円)。申し込みは同スタジアム☎0877(21)5800

●マタニティヨーガ
11、18、25日午前10時～正午、高松市春日町のすこやか助産師センター。助産師による妊娠中の体調を整えるヨーガの紹介と、安産と子育てについての講話。対象は妊娠15週以降の女性。定員先着10人。1回1200円。申し込みは県助産師会☎087(844)4131

●産後のヨーガ
11、25日午後1時～2時半、高松市春日町のすこやか助産師センター。助産師が産後の体調を整えるヨーガの紹介と子育てについてのアドバイスを行う。対象は産後2カ月～1年の親子。定員先着5組。1回1000円。申し込みは県助産師会☎087(844)4131

●香川大学三木サテライトセミナー「認知症の病態解明」
12日午後1時半～3時、三木町のサンサン館みき。講師は香川大医学部教授の上野正樹さん。無料。申し込みは同館☎087(891)0333

●寝転んでいきいき体操
11、18、25日午前9時半～10時半、三木町のゆーぱる三木。畳の上に寝転んだ姿勢で、足首回しや足上げ、股関節を動かすなどの体操を行う体験会。講師はさぬき三木スポーツクラブ健康講座講師で保健師の山田恵美子さん。各回無料。問い合わせは山田さん☎090(7628)7409

●認知症の人を支える家族のつどい ひだまり
20日午前10時～正午、高松市桜町の市保健センター5階。講話「知っておきたい認知症～認知症専門医によるお話～」とグループワーク。対象は市内在住または通勤・通学する認知症の人の家族。無料。申し込みは市地域包括支援センター「あんしんサポート」☎087(839)2811

●まめっこデー ～離乳食編～
25日午前10時半～正午、高松市香南町のさ