

小象の糖尿病通信

糖尿病と上手にお付き合いするために

インスリン抵抗性と内臓肥満

内臓肥満はインスリンの働きを悪くします。



1. インスリンの働き

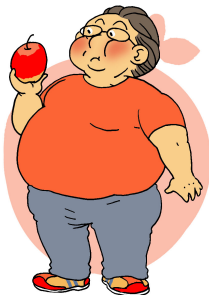
私たちの体は、ブドウ糖をエネルギーとして生きています。血液の中を流れるブドウ糖を血糖と呼びます。インスリンがないと、血糖を細胞の中に取り込むことが出来ません。また、インスリンは、消費されずに余った糖分を、脂肪に変えて体に貯めます。夜間などの空腹時には肝臓がブドウ糖を作り、血中に供給しますが、この時、糖を作りすぎないよう、少量のインスリンがコントロールしています。

2. インスリン抵抗性とは

身体の組織などのインスリンに対する反応(インスリン感受性)が低下して、インスリンの作用が十分発揮できない場合があります。この状態を『インスリン抵抗性がある』、といいます。

3. インスリン抵抗性があると

インスリンの効果不足を補うために、膵臓はインスリンをたくさん分泌し、血糖を正常に保ちます。しかし、次第にインスリンの分泌力が弱くなると、血糖が上



昇し始め、境界型、そして2型糖尿病が発症します。また、糖尿病の患者さんにインスリン抵抗性があると、血糖のコントロールが難しくなります。メタボリック症候群はインスリン抵抗性症候群とも言われ、内臓肥満に、耐糖能異常、高血圧、血清脂質の異常を伴い、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります。また、肝臓に脂肪がたまり、血糖や中性脂肪が上昇する一因になります。

4. インスリン抵抗性の原因は？

内臓脂肪の脂肪細胞から様々なホルモンが分泌され、インスリンの効果を弱めます。そのほか感染症やストレス、喫煙、睡眠不足、歯槽膿漏などもインスリン抵抗性をきたす原因となります。

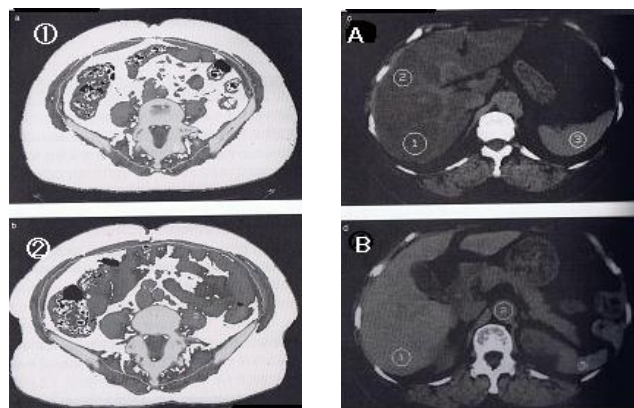
5. インスリン抵抗性を改善するには

低カロリー食で体重を落とし、内臓脂肪を減らすことが必要です。また、持続的な運動も有効です。インスリン抵抗性改善のための薬もあります。内科 柳澤

①の白い部分が脂肪。外側は皮下脂肪、内側は内臓脂肪。(60歳女性) ②は減量後(BMI28.2から25.8に変化)。内臓脂肪は目だって減少している。

A 同じ例の肝臓。むらがあり脂肪肝となっている。

B 減量後の肝臓はむらがなく、脂肪肝が改善している。



糖尿病のケア

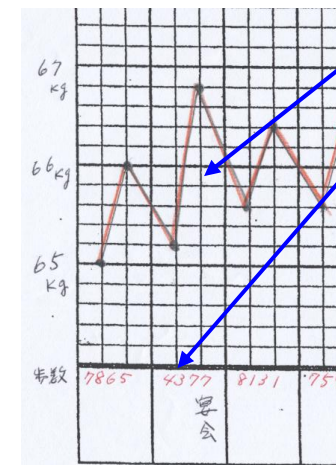


体重を測りましょう

体重測定は自己管理のなかでも一番身近で基本となるものです。体重測定は食事療法がうまくいっているかをチェックするのに役立ちます。

体重測定は血糖コントロールがしっかり出来ているかを自分で予想する時にも大切なデータとなります。

体重測定は時間を決めて行いましょう。朝起きてトイレに行った後と寝る前に体重測定をし、グラフにしましょう。体重は1日のなかでも1kgくらいは変動します。それ以上増えたときには、食べ過ぎていないか振り返ってみて下さい。また、減量するときも急激に体重を落とすざるとリバウンドします。1ヶ月で2kg程度の速さで、体重の5%程度を減量するだけでも十分効果があります。



宴会で食べすぎ?!

ウォーキングの歩数や参考になる出来事などを記入しましょう

肥満している人は体重を落とすことでインスリン抵抗性を改善でき、血糖コントロール良好となります。

標準体重とBMIは下のように計算します。

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

BMI(肥満指数) = 測定体重 ÷ (身長(m) × 身長(m))

看護師 宮原