

糖尿病ガイドシリーズ

糖尿病と肥満をよく知ろう

まんがでみてセルフチェックができる

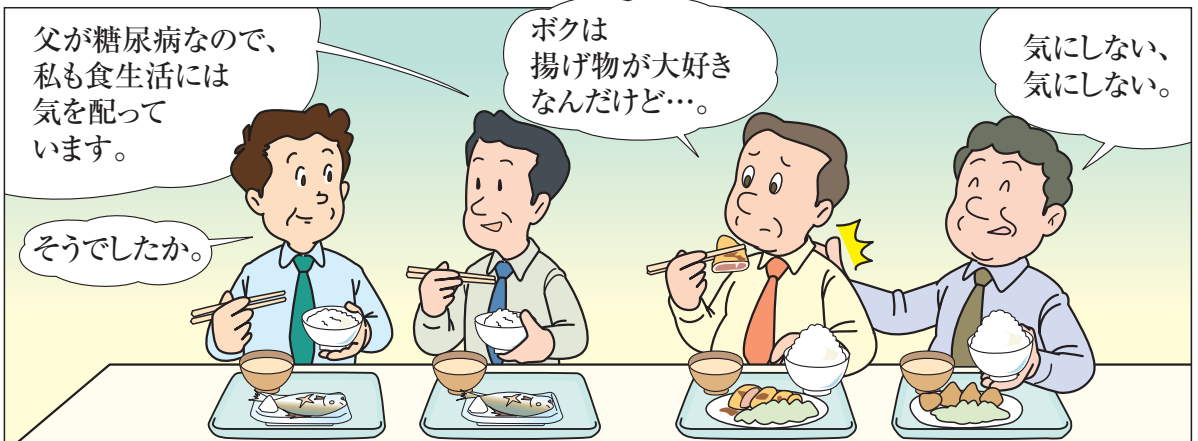
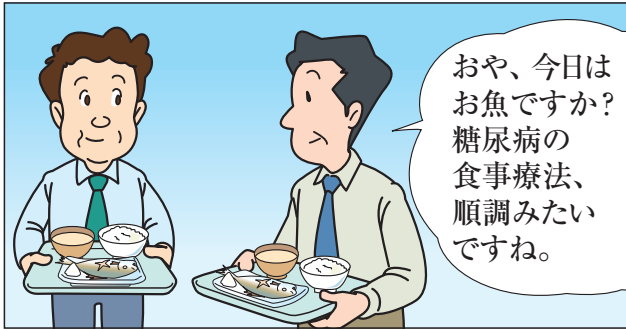
糖尿病と肥満 をよく知ろう

【監修】寺内 康夫（横浜市立大学大学院医学研究科 分子内分泌・糖尿病内科学 教授）



セルフチェック
項目つき

「太っていると、糖尿病になりやすい」って本当ですか？



知識度チェック

糖尿病に関する知識について、正しいと思うものに○をつけましょう。

正しい食生活は、糖尿病予防に効果がある	<input type="checkbox"/>
糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い	<input type="checkbox"/>
家族に糖尿病のある人がいると自分も糖尿病になりやすい	<input type="checkbox"/>
糖尿病のある人には、コレステロールや中性脂肪が高い人が多い	<input type="checkbox"/>
太っていると糖尿病になりやすい	<input type="checkbox"/>

すべて○が正解です。

生活習慣の変化により、肥満の人が増えています。

先生、今日は私の同僚のことで…。

太っていると糖尿病になりやすいのですか？



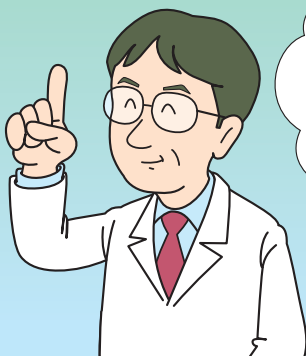
日本の糖尿病のある人の9割以上を占める2型糖尿病は生活習慣が原因といわれています。なかでも、肥満は糖尿病の発症に大きく関わる要因の一つです。



やっぱり…。



近年、食習慣の欧米化や運動不足などにより、日本でも肥満の人が増えています。男性では20歳以上の約1/3が肥満で、女性も30歳代から急増します。



出典：令和4年 国民健康・栄養調査結果の概要(厚生労働省)をもとにテルモ株式会社作成
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001296359.pdf>
 (令和6年10月1日に利用)

肥満は、「万病のもと」。糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病のほか、さまざまな病気の原因となります。

思い当たるかい？

そして、太れば太るほど、こうした病気にかかる確率も高くなります。

うん…。



肥満しているとなりやすい病気

高血圧

脂質異常症

糖尿病

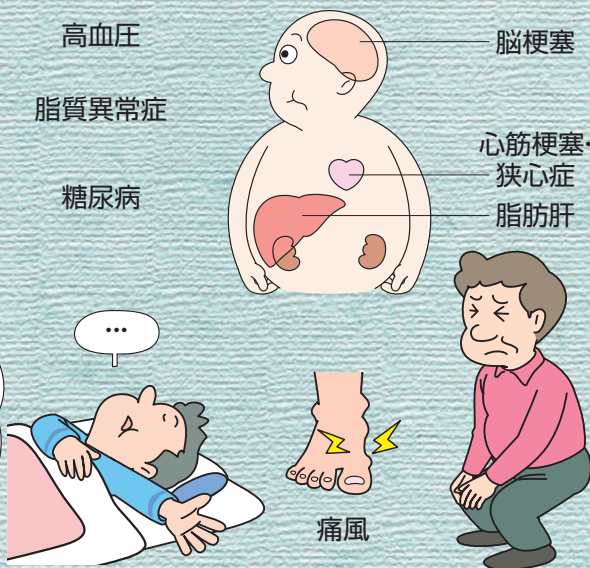
脳梗塞

心筋梗塞・
狭心症
脂肪肝

痛風

睡眠時無呼吸
症候群

膝痛・関節障害
など

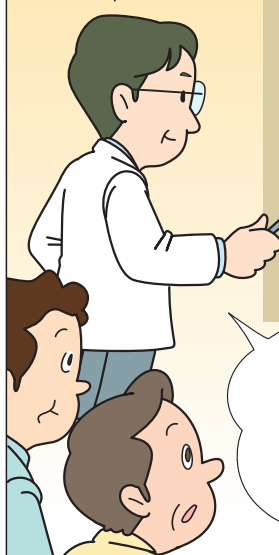
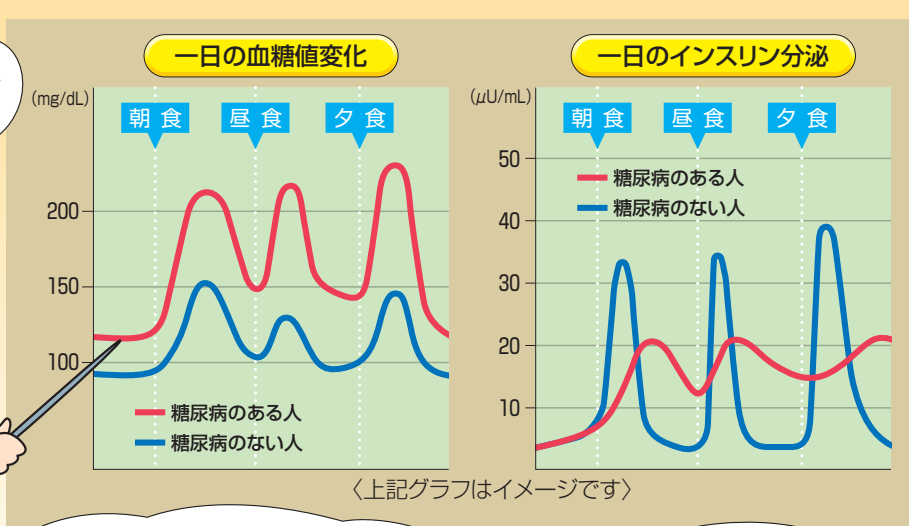


日本肥満学会 編：肥満症診療ガイドライン2022. P1,
 ライフサイエンス出版. 2022をもとにテルモ改変

肥満だとなぜ糖尿病になりやすいのですか？

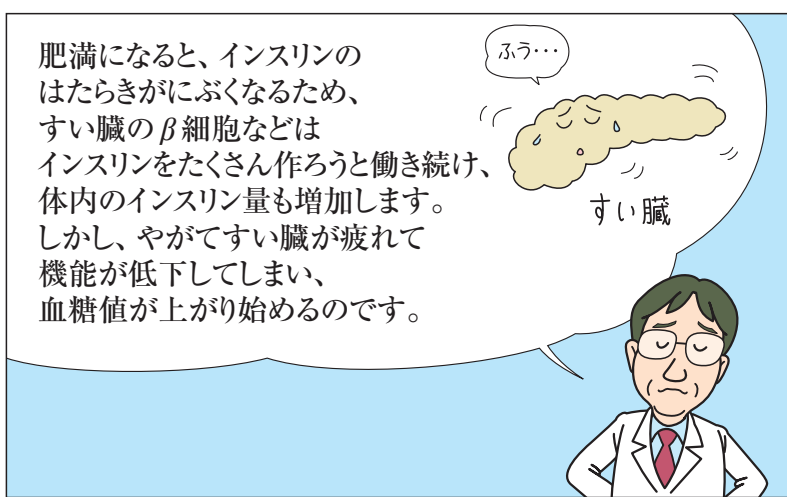


食後、体内にブドウ糖が入ってくると血糖値は上昇します。

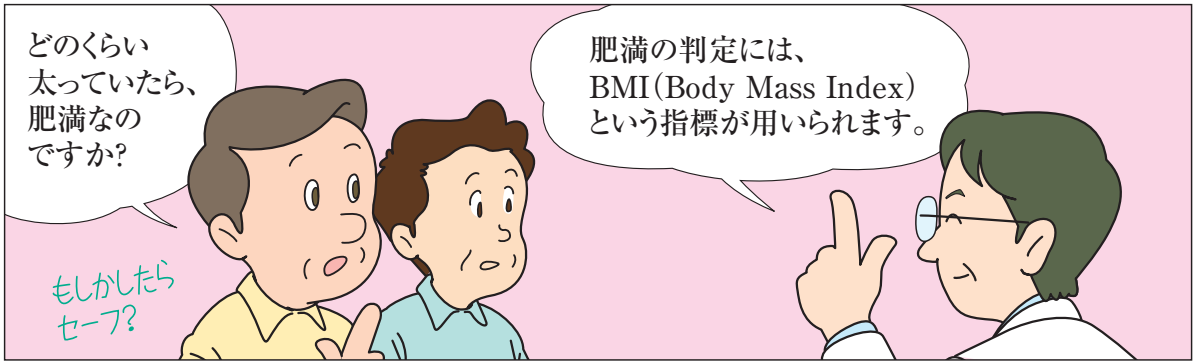


しかし、すい臓のβ細胞から分泌される「インスリン」の働きにより、ブドウ糖が有効的に利用されるため、血糖値が下がり、ほぼ一定範囲で変動します。

この「インスリン」の分泌に異常が起こり、高血糖の状態が続くのが糖尿病です。



肥満の判定基準はBMI25以上です。



あなたのBMIを計算してみましょう!

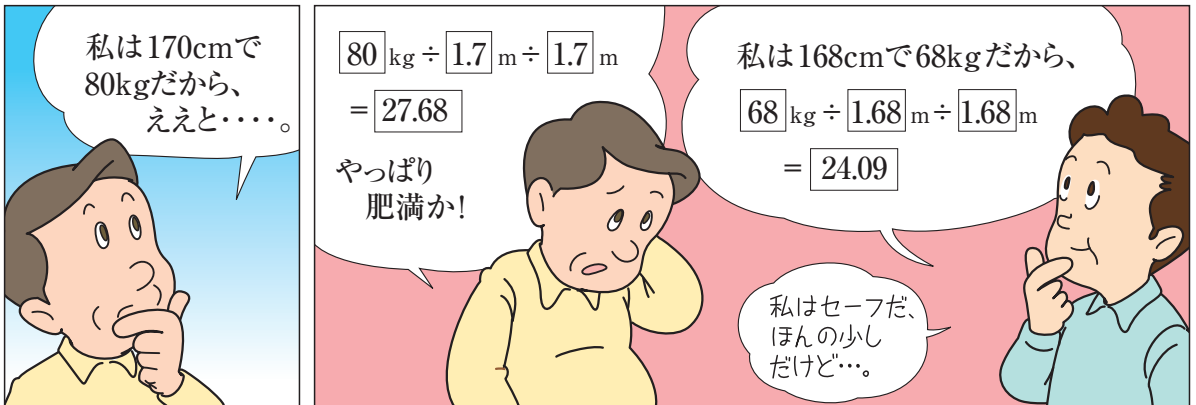
体重 ÷ 身長 ÷ 身長 = BMI

[] kg ÷ [] m ÷ [] m = []

肥満の判定基準

判定	やせ	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上～25未満	25以上

身長と体重の関係を見る尺度となる計算式(日本肥満学会による肥満の判定基準)



セルフチェック	
血縁者に肥満や糖尿病のある人がいる	食生活が不規則である
運動はほとんどしていない	ストレスをため込みやすい
いつも睡眠不足だ	最近太ってきた気がする
たばこを吸う	休日でも家でごろごろしている

あてはまるものに○をつけましょう。

これらの項目は、糖尿病や肥満になりやすいと考えられているものです。

肥満には二つのタイプがあります。



肥満のタイプ

尻や太ももに脂肪がつく

洋ナシ型

皮下脂肪型肥満

お腹の中に脂肪がつく

リンゴ型

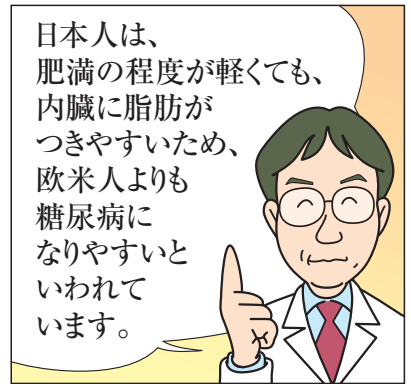
内臓脂肪型肥満

腹部CT写真

皮下脂肪

内臓脂肪
(黒く見えるのが内臓脂肪)

上段 医療情報科学研究所編：病気がみえる vol.3 糖尿病・代謝・内分泌第5版，P128，メディックメディア，2019をもとにテルモ作成
下段 門脇孝，真田弘美 編：すべてがわかる最新・糖尿病，P77，照林社，2011をもとにテルモ作成



セルフチェック	
お腹がぽっこりと出ている	甘いものが好き
最近、ベルトがきつくなった	運動不足だと思う
お腹が出ているのに脂肪が指でつまめない	ウエストが 85cm以上(男性)
コレステロール値が高い	90cm以上(女性)

これらの項目は、内臓脂肪型肥満と関係すると考えられているものです。

内臓脂肪型肥満はどうしていけないの？

内臓脂肪型肥満がこわいのは、それだけではありません。

内臓脂肪型肥満になると、インスリンの効きが悪くなります(インスリン抵抗性)。その結果、糖尿病だけでなく、高血圧、脂質異常症などがいっぺんに起こってしまう「メタボリックシンドローム」の状態になるのです。

生活習慣の乱れ
(食べ過ぎ・運動不足)
▼
内臓脂肪型肥満
▼
インスリン抵抗性
▼
糖尿病+高血圧+脂質異常症
【メタボリックシンドローム】
▼
心臓病や脳卒中

内臓脂肪は悪の根源なんですね。

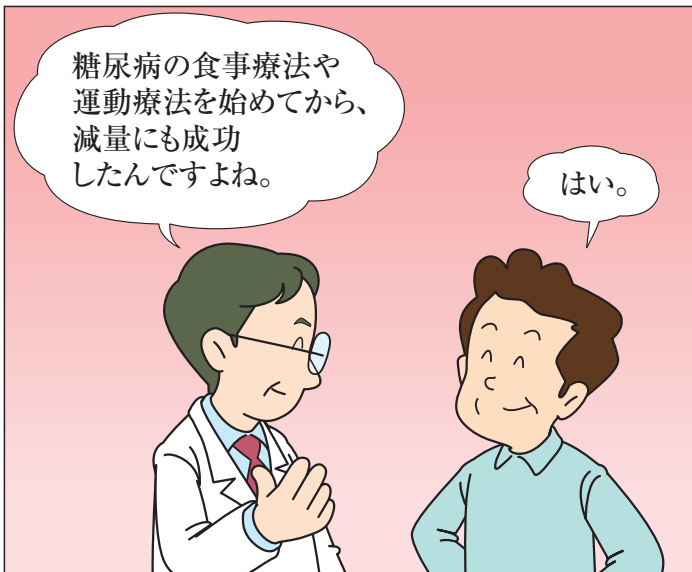
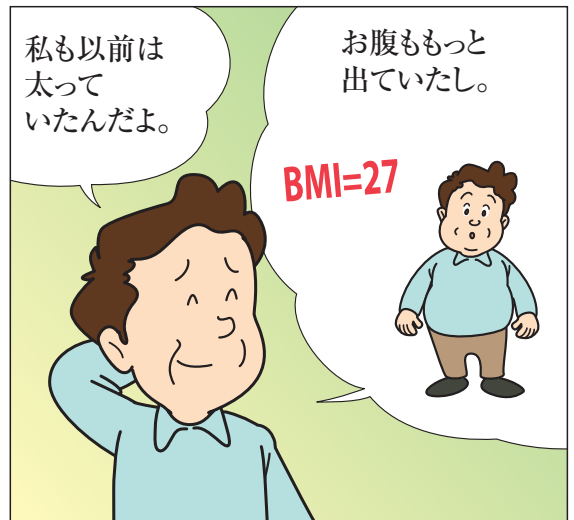
1つ1つの病気は大したことなくても、いくつか重なると動脈硬化は急速に進行し、脳卒中や心臓病になる危険も高まります。

内臓脂肪は減らせるのですか？

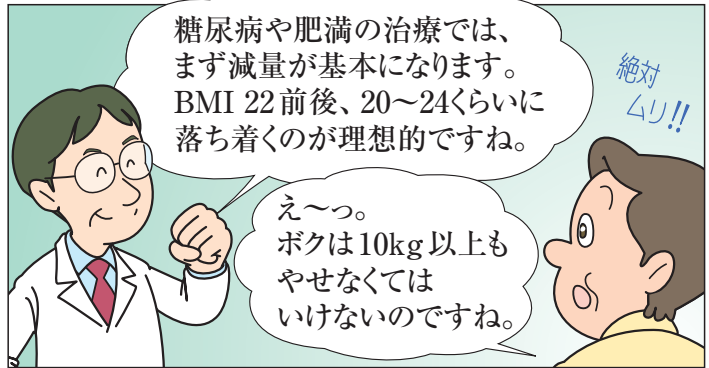
内臓脂肪はつきやすいですが、減らしやすい脂肪です。

まずは、毎日の生活習慣を見直すことから始めましょう。

過去に肥満だった人も要注意です。



実現可能な目標を立てて、減量に取り組みましょう。



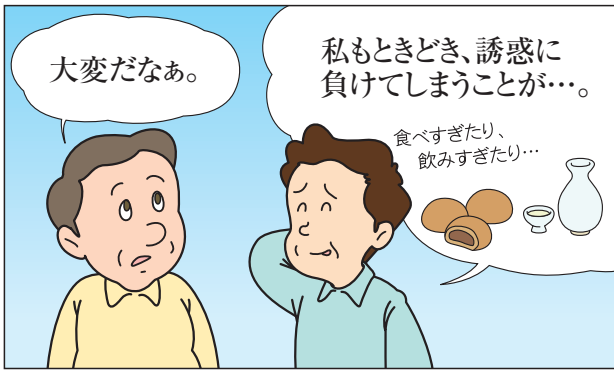
注意!! 糖尿病のある人は、急に食事量を減らしたり、運動量を増やしたりすると、低血糖になって、糖尿病が悪化することがあります。医師や医療スタッフの指示を守り、食事療法と運動療法を継続して行うようにしましょう。

糖尿病にも肥満にも食事療法が有効です。



肥満を防ぐ食事のポイント

- 摂取カロリーを控える
- 揚げ物や油の多い料理を控える
- 糖分の多いものを控える
- 満腹になるまで食べない
- よく噛む (1口30回を目標に)
- なにかをしながら食べない
- 間食や夜食は控える



セルフチェック		
甘いお菓子や果物が好き	魚より肉をよく食べる	
揚げ物など油っこいものが好き	スナック菓子をよく食べる	
外食やファーストフードが多い	早食いだ	
食事の時間が不規則	間食が多い	
満腹になるまで食べないと気がすまない	お酒をよく飲む	

これらの項目は、肥満や糖尿病と関係すると考えられています。食生活改善の参考としてください。

食事療法と運動療法をあわせて行いましょう。

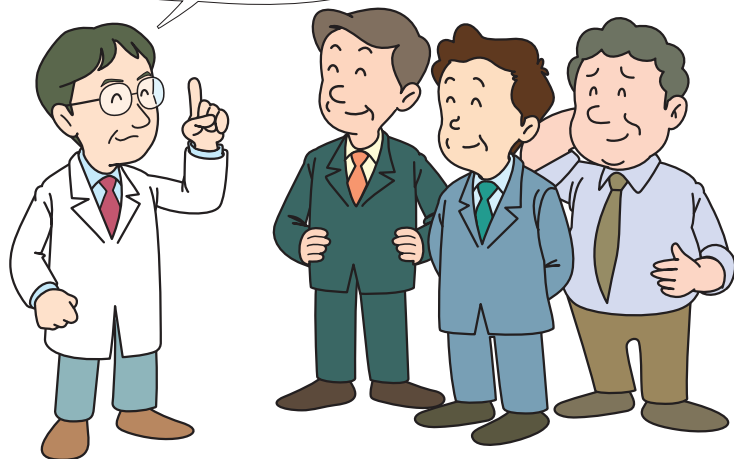
糖尿病のある人が食事療法、運動療法を行う場合は、主治医の指示に従って行ってください。



数ヵ月後…



肥満と糖尿病の関係を
理解して、適正体重の維持に
努めましょう。



テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷 2-44-1 www.terumo.co.jp

©テルモ株式会社 2024年11月 24T305

TM-00000118-001

JADEC (日本糖尿病協会) 検証済