

Stop! ざ・メタボNo,167 糖尿病について知ろう Vol.1

糖尿病には1型と2型があり、**生活習慣の乱れにより起こるのは2型糖尿病です。**

糖尿病は、血液中のブドウ糖（炭水化物が分解されたもの）の量が一定以上増えた「血糖値が高い」状態で診断されます。食事によって血液中のブドウ糖が増えるとエネルギーとして利用されますが、2型糖尿病は、エネルギーとして利用されずに血液中にブドウ糖がたくさん残ってしまいます。その主な原因は、**①エネルギーとして使うためのホルモン（インスリン）が長期間大量に分泌され続けてしまい出にくくなっている②ホルモンが効きにくくなっている**、の2つがあります。いずれも、長い期間の食べ過ぎや運動不足などの生活習慣の乱れによって引き起こされます。

●血糖値が高いとなぜ悪い？

血糖値が高い状態が続くと、**動脈硬化の原因となる活性酸素のはたらきを高めたり、がんの発症リスクが高まったり、血管の壁が厚くなり脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクを高めたり**と様々な影響が出ます。さらに、合併症として目の網膜が炎症を起こす、神経障害が起こる、腎臓病などにもつながります。このように「ただ血糖値が高い」だけだからだに大変な影響が出ます。



ウオクニ株式会社
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。