

糖尿病になっただけでは特に症状が出ない場合が多いのですが、症状がなくても合併症（動脈硬化やがんのリスクが上がる、腎臓病など）は進行します。まずは生活習慣を改善して、様々な病気のリスクからからだを守りましょう。

●**まずは食事、次に運動、最後に薬に頼る**

肥満は糖尿病（2型）のリスクが高まります。高血糖が肥満を招き、肥満がインスリンの効きを悪くしてさらに高血糖状態を作る、という悪循環に陥るからです。肥満体型の場合はまず適正体重になるように生活習慣を改善しましょう。血糖値を急に上げるような食事の仕方を見直し、運動習慣をつけることが大切です。医師の指示に従い、必要であれば服薬しましょう。

血糖値が急に上がることで、からだへの負担は高まります。そうならないための食事のポイントは、**①食べ過ぎない、②早食いをしない、③炭水化物とり過ぎに注意して食物繊維をしっかりとるの3つです。**主食の量を減らして野菜やきのこ類、豆類、海藻類などを食べるようにしましょう。噛む回数が多い食材を取り入れることで、食べ過ぎや早食いも防ぐことができます。

