



すべての人に 健康と福祉を

～糖尿病を知ってもらおう～

2年3組28番



【目次】

1. 自分のテーマ・調べた理由
2. 糖尿病とは
一型糖尿病・二型糖尿病・妊婦糖尿病
3. 糖尿病を調べて…
4. 糖尿病の予防（食事面）
5. 糖質オフのおやつ作り方
ガトーショコラ・水ようかん
6. まとめ

3 すべての人に
健康と福祉を



【自分のテーマ】

糖尿病を知ってもらおう

【調べた理由】

「糖尿病」という言葉はよく耳にしますが、どういう病気なのか詳しくは知りませんでした。日本人の約8人に1人の割合で発症する糖尿病について、多くの人に知ってもらいたいと思い、今回調べることにしました。

【糖尿病とは】

皆さんは糖尿病がどのような病気か知っていますか？何となくは知っているけれど、詳しくは知らないという人が多いのではないのでしょうか。

糖尿病は日本人がかかりやすい「七大生活習慣病」の一つで、その中でも患者数は高血圧性疾患に次いで二番目の多さになっています。

糖尿病はインスリンの分泌が少なくなったり、働きが悪くなったりすることで血液中のブドウ糖が増えて血糖値が高くなってしまいう病気です。

インスリンとは、すい臓から作り出されるホルモンの一種です。食事によって食物から分解されたブドウ糖が血液中で増えると、すぐにすい臓からインスリンが分泌されます。このインスリンの働きにより、臓器や筋肉などの細胞にブドウ糖が取り込まれ、エネルギーの源となります。その結果、血糖値が下がり、ブドウ糖は一定の範囲に保たれます。

糖尿病は「一型糖尿病」「二型糖尿病」「妊娠糖尿病」の三つのタイプに分けることができます。日本人の糖尿病患者は「二型糖尿病」がほとんどです。

【一型糖尿病】

<病気の種類>

すい臓のインスリンを作り出す細胞が壊れてしまうことによる糖尿病

【二型糖尿病】

<病気の種類>

肥満、暴飲暴食、運動不足、ストレスといった「生活習慣」をきっかけにインスリンの分泌量が低下することによって発症する糖尿病

<特徴>

- 子供や若者に発症率が高い
- 突然発症して病状の進行が速い
- 肥満は関係ない

<特徴>

- 中高年以降に発症率が高い
- 自覚症状がほとんどなく、知らず知らずのうちに発症していることが多い

<症状>

- ・初期症状は風邪に極めて近い
- ・その後、のどの渴き、急激に痩せるなどの症状

<症状>

- ・初期症状はない
- ・症状が進行すれば失明、足の末端の壊死などの合併症がみられることが多い

【妊娠糖尿病】

「糖尿病」という名前はついていますが、妊娠の影響による一種の糖代謝異常のことで、妊娠中に初めて発症した、“糖尿病に至ってないもの”を指しています。その病名の通り、妊婦の方に特有の病気です。必ずしもすべての妊婦の方が発症するわけではなく、肥満や高齢妊娠、家族に糖尿病患者がいるといった場合に妊娠糖尿病になりやすいという傾向があります。

【糖尿病を調べて…】

糖尿病を調べてみると、糖尿病の患者の多くが、病気のせいで他人から偏見や差別を受けたり、自分を恥ずかしく思う感情を抱いてることが分かりました。特に一型糖尿病の患者は一日に何度も血糖測定やインスリン注射をする必要があります。その際、糖尿病の話題を避けるために別室などで隠れて血糖値測定やインスリン注射をすることもあります。注射をするところを他人にじろじろ見られたり、心ない言葉で傷つけられるのが嫌だと思ふ人もいます。

一型糖尿病患者は、周囲の無理解から社会的な不利益や偏見、差別を受けやすく、劣等感や屈辱感を抱いてしまうこともあります。マギル大学健康センターが行った調査によると患者の65.5%が病気のせいで劣等感や恥ずかしさを感じていると回答し、その割合は男子(59.3%)よりも女子(68.6%)で高いという結果が出ています。こうした負の感情を抱いていると血糖コントロールが不良となる確率は約2倍となったということも分かっています。差別や偏見は決して終わりを示さず、働き始める年代になると否定的なレッテルをより貼られやすくなってしまうという体験談もあります。

これを通して、一型糖尿病と共に生きる患者は、常にインスリンや血糖値を気にしなければならず、心が休まる暇がないことを広く知って欲しいと思います!!

【糖尿病を予防するには】

糖尿病を予防するためには主に糖質を控える、適度な運動、ストレスをためないなどがあります。しかし、運動をしようと思っても「時間がない!!」という方や、ストレスをためないというのもあまり現実的ではありません。

最も簡単に行えるのは糖質を控えることです。

糖尿病の予防には、食事面では、毎日の心がけが大切になってきます。また、糖尿病の治療中にも大切です。

- ゆっくり、よく噛んで食べる
- 朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる
- バランスよく食べる
- 食事は腹八分目でストップしておく
- 夜遅く、寝る前に食べない
- 野菜、海藻、キノコ類から食べるようにする
- 間食はなるべく控える



【糖質オフのおやつ の作り方】



糖분을控えるようにはしているけれど、時には「甘いものが食べたい!!」と思うこともあると思います。そこで、簡単に作れて、糖質が制限されているおやつの作り方を紹介します。

【ガトーショコラ】

《作り方》

- 1 豆腐をよく混ぜる。
（水切りは不要です!!）
- 2 おからパウダー、ココアパウダー、ラカントを入れる。
- 3 2に卵、ヨーグルト、オリーブオイル、ベーキングパウダーの順に入れる。
- 4 型に流し込む。
- 5 170°Cのオーブンで30分程焼く。
→完成！

《材料》 1~2人分

豆腐	120g
おからパウダー	15g
ココアパウダー	20g
ラカント	15g
卵	1個
ヨーグルト	50g
オリーブオイル	15g
ベーキングパウダー	4g



【水ようかん】

《材料》 5個分

無糖生こしあん	250g
粉寒天	小さじ1
らかんか糖	50g
水	30cc

《作り方》

- 1 水に粉寒天を入れ、中火にかけて、沸騰したら火を弱めて2~3分、沸騰させたまま煮る。
- 2 火を止めてらかんか糖、塩を溶かし、無糖生こしあんを入れて滑らかに溶けるまで混ぜる。
- 3 2をガラスの器に等分に入れる。
- 4 荒熱をとってから、冷蔵庫で1~2時間冷やす。→完成！



【まとめ】

「糖尿病」と聞いた時、はじめは糖分の取りすぎによってなる病気だとばかり思っていました。けれど、糖尿病にも3種類あることや若者からお年寄りまで幅広い年代の人がなってしまうことを知りました。糖尿病は見た目では分かりづらい病気です。だから今、私にできることをやり、一型糖尿病の患者は病気による偏見のため差別をされたり否定的なレッ

テルを張られてしまうこともあるので、少しでもそういう人のためにも「糖尿病」という病気を理解してもらい、偏見をなくしてもらえるように貢献したいと思いました。

また、糖尿病のワクチンの開発のためのチャリティー募金などにも積極的に参加していきたいと思いました。