

6月版

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



今年はいつから梅雨入りするかな？

主催：一般社団法人 みんなの健康

発行：2024年6月1日

めざせ全問正解 糖尿病クイズ Q&A

みんなの健康塾ではこれまで様々なコンテンツで糖尿病について紹介をしてきましたが、今回はクイズ形式で問題を出したいと思います。みなさん、何問正解できますか？
全問正解目指して、ぜひトライしてみてくださいね！

〈答えと解説は裏面へ！〉

<p>Q1</p> <p>血糖値が高い状態が続くと糖尿病になる。 ○か×か。</p>	<p>Q2</p> <p>太っていなければ糖尿病にはならない。 ○か×か。</p>	<p>Q3</p> <p>血糖値を下げる働きをするホルモンは“インスリン”である。 ○か×か。</p>	<p>Q4</p> <p>血糖値が高くても自覚症状がなければ医療機関にかからなくて良い。 ○か×か。</p>	<p>Q5</p> <p>合併症予防のための*HbA1cの目標値は？ ①6%未満 ②7%未満 ③8%未満 <small>*ヘモグロビンエーワンシー</small></p>
<p>Q6</p> <p>糖尿病三大合併症のうち一番早く現れるものは？ ①糖尿病性神経障害 ②糖尿病網膜症 ③糖尿病性腎症</p>	<p>Q7</p> <p>糖尿病を放っておくと認知症になりやすくなる。 ○か×か。</p>	<p>Q8</p> <p>運動するのに最も適したタイミングは？ ①食前 ②食後30分～1時間 ③食後3時間～</p>	<p>Q9</p> <p>血糖値の上昇を穏やかにする効果があるのは？ ①水溶性食物繊維（海藻類や果物等） ②不溶性食物繊維（穀類や豆、きのこ等）</p>	<p>Q10</p> <p>お菓子を食べるならどちらのタイミングの方が良い？ ①食間 ②食後</p>

糖尿病専門医による無料オンライン講演会

〈講演日時〉

- ① 7月7日(日) 11:00～
- ② 7月12日(金) 21:00～
- ③ 7月20日(土) 14:00～

〈講演内容〉

糖尿病になる前にできること
～健診で予備軍と言われたあなたに～
川崎幸クリニック 糖尿病内科医師 森上 善史

各日いずれも同様の講演となります。お好きな日程にて聴講ください。
参加費無料・参加申込不要です。右記QR、またはYouTubeで「みんなの健康塾ちゃんねる」を検索いただき、ご視聴ください。

視聴はこちら



Q1 血糖値が高い状態が続くと糖尿病になる。 → ○

インスリンの働きが十分でなく、血糖値の高い状態が続くと糖尿病になります。日本人の9割を占める2型糖尿病は、遺伝的要因によるインスリン分泌の減少と、運動不足や過食等生活習慣の乱れによりインスリンが作用しなくなることで発症します。

Q2 太っていなければ糖尿病にはならない。 → ×

太っていないに関わらず、インスリンの働きが悪くと糖尿病になる恐れがあります。痩せていても内臓脂肪が多いとインスリンの働きが悪くなり、糖尿病のリスクが高くなります。



Q3 血糖値を下げる働きをするホルモンは“インスリン”である。 → ○

インスリンはすい臓から分泌され、血液中の糖をエネルギーに変えて血糖値を下げてくれる唯一のホルモンです。



Q4 血糖値が高くても自覚症状がなければ医療機関にかからなくて良い。 → ×

糖尿病初期の状態だと自覚症状が出ないことも多く、症状が出るころには病態が進んでいる可能性があります。

Q5 合併症予防のためのHbA1cの目標値は？ → ② 7%未満

合併症を引き起こさないためにも、HbA1cのコントロールは大切です。ただし高齢の方や認知症を合併している方、すでに合併症が進行している方は目標値を緩めることもあります。



Q6 糖尿病三大合併症のうち一番早く現れるものは？ → ① 糖尿病性神経障害

糖尿病を発症してから、神経障害は約3～5年、網膜症は約5～7年、腎症は約7～12年で出現すると言われています。
し(神経障害)→め(網膜症)→じ(腎症)と覚えましょう。



Q7 糖尿病を放っておくと認知症になりやすくなる。 → ○

高血糖の状態が長く続くことで認知機能が低下しやすくなると言われ、糖尿病でない方に比べ、アルツハイマー病に約1.5倍、脳血管性認知症に約2.5倍なりやすいという報告もあります。

Q8 運動するのに最も適したタイミングは？ → ② 食後30分～1時間

②は血糖が高くなる時間帯のため、筋肉にとってのエネルギー源が豊富であり、また食後の血糖値の上昇を抑えることができるため最も適しています。



Q9 血糖値の上昇を穏やかにする効果があるのは？ → ① 水溶性食物繊維

海藻類や果物等の水溶性食物繊維は糖質がゆっくり吸収されるので血糖値の上がり方も穏やかで食後の高血糖を防ぐことができます。



Q10 お菓子を食べるなら、どちらのタイミングの方が良い？ → ② 食後

極力控える必要がありますが、どうしても食べたい時には食間の空腹時より食事と一緒にの方が血糖値の急激な上昇を抑えることができます。できれば主食量を調整した上で食べるようにしましょう。



何問正解できましたか？ 今や糖尿病は、日本人の5～6人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍と言われている国民病のひとつ。正しい知識をもって日頃から糖尿病の対策に努めましょう！



【監修】川崎幸クリニック 糖尿病内科医師 森上 善史



本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

