



最新情報！隠れ糖尿病 一発解決法

2009年9月23日放送

★今回の番組について

いまや、国民病とも言える「糖尿病」。

なんと**2210万人**が**糖尿病**を疑われています。

長い間、肥満が発症の原因と言われてきました。

ところが実際には、**太っていなくても、多くの人**が**糖尿病**を発症しています。

いったいなぜでしょう??

調べてみると、長い期間の生活習慣ではなく、どんな人でもごく短期間に糖尿病と同じレベルになってしまうことが判明。

かかる時間は「**たった3日**」だといいます。

糖尿病の最新研究が解き明かす、「**糖尿病**」発症のメカニズムと、驚くほど簡単な**改善法・予防法**をご紹介します！

★番組ディレクターのひとこと

2泊3日の旅行で糖尿病に??

糖尿病といえば、

長い期間の不摂生が原因で起きる生活習慣病だと思いますよね。

ところが、取材してみてわかったのは、「**誰もが何度も”糖尿病状態”になったことがある**」という衝撃的な事実でした。

健康なスタッフが、たった3日間、ちょっと食べ過ぎただけで、糖尿病と同じ状態になってしまったのです。

つまり、**旅行で食べ過ぎたり、飲み会が続けば、誰でも一時的に”糖尿病状態”になるんです！**

その状態から、**戻って来る人と来ない人**がいます。

その分岐点をぜひ知ってほしい。

そして、

糖尿病で苦しむ人が1人でも少なくなっていってほしいと思っています。

🌟 オープニングクイズ

- ・ 問題：正常な人の場合、5リットルの血液中にどれくらいのブドウ糖が含まれているか？

答え：3 g

- ・ 問題：糖尿病を引き起こす、悪いキャラクターの名前は？

答え：阻害くん

- ・ 問題：「隠れ糖尿病」とはどのような状態か？

答え：普段は正常な血糖値なのに、食後に基準を超えて高くなってしまうこと

🌟 太ってないのに糖尿病？

特に太っていないAさんは糖尿病の一手手前とも言える「隠れ糖尿病」だとわかりました。病院で詳しく調べてみても、やはり内臓脂肪はそれほど多くありません。

ではなぜ、隠れ糖尿病になってしまったのか？

検査で「肝臓」に、ある異常が見つかったのです。

それは「脂肪肝」でした。

実は、肝臓は「糖のタンク」でもあるのです。

食事の後、肝臓は血液中にあふれた糖を一時的に保管します。

そして、足りなくなったときには肝臓から血液に糖を放出するのです。

こうして、私たちは大切なエネルギーである血糖を一定の量に保つことができるのです。

ところが、脂肪肝になると、血糖値が上がってもあまり糖を取り込んでくれなくなってしまうのです。

いったいなぜでしょうか？

※隠れ糖尿病とは、空腹時は正常な血糖値でも、食後は基準(200mg/dl)を超えて高血糖になってしまう状態のこと。

🌟脂肪肝の犯人はインスリン？

糖を肝臓に取り込んだり、出したりという指令を出しているのはすい臓で作られる「インスリン」。

ところが、食べる量が多い状態が続くと、肝臓はすぐに糖でいっぱいになってしまいます。

こんな時にインスリンは肝臓の中で、糖から脂肪を作り出す命令を出します。

インスリンが脂肪肝の黒幕とも言えますが、インスリンは糖を取り込むスペースを空けるためにやむを得ず脂肪を作っているのです。

でも、こんなことが続けば、肝臓は脂肪肝に。

そして、糖をほとんど取り込めなくなってしまうのです。

🌟もうひとつのタンクとは！

実は肝臓と同様に糖を取り込んでくれる第2のタンクと言える場所が体内にあります。

それが「筋肉」です。

筋肉は体を動かすために必要なエネルギーとして糖や脂肪を取り込むのです。

ところが、脂肪が多くなりすぎ”脂肪筋”になってしまうと、糖を取り込むスペースがなくなり、高血糖になってしまいます。

3日程度のちょっとした食べ過ぎで簡単に脂肪肝や脂肪筋になることが実験からわかってきました。

🌟簡単改善法！

一方、脂肪肝や脂肪筋は簡単に改善できることもわかってきました。

番組では、たった1時間のスロージョギングで脂肪筋が改善したことを紹介しました。

また、脂肪肝は数日間、低脂肪食を心がけるだけで大幅に改善することもわかってきています。

専門家は

「初期の糖尿病であれば、心がけしただけで簡単に正常な状態に戻れる。もし、食べ過ぎや運動不足があれば数日単位・週単位で体をリセットすればいい」

と話しています。

※脂肪肝や脂肪筋を長い期間放置すると、深刻な糖尿病になってしまいます。

そうなると、治すのは難しくなってしまいます。

楽しい糖尿病予防法！

あるガス会社では、健康診断の結果からどのような生活習慣を持つ人が糖尿病になりにくいのかを、長年研究しています。

その結果、「**休日に1回、趣味で運動をする**」ことで、糖尿病になるリスクが半減することがわかりました。

草野球、ママさんバレー、ハイキング。楽しみながらの運動であれば何でもOKなんだそうです。

はっきりとした理由はわかりませんが、**糖尿病はストレスとの関係も大きい**ため、休日にストレスのない状態で運動をすると、より効果が高くなるのではないかと考えられています。



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。