

生活習慣病への挑戦

社会状況が増やしているストレス性糖尿病にご用心

治療を受けている人だけでなく、予備軍を含めると1500万人もの患者さんがいるといわれる糖尿病。ここへきて、増加率も悪化率も上っています。その原因がストレスで、長引く深刻な不況によるストレスが大きな問題となっているのです。しかも、年度が改まる4月から約1、2ヵ月というのは、最もストレスが溜まる時期。あなたも、知らぬ間にストレス性糖尿病にならないように注意しましょう。

ストレスがインスリンの働きを弱める

日本の糖尿病患者はほとんどが「インスリン非依存型」で、インスリンは分泌されるものの、量が少なかったり、働きが弱いために血液中に糖が増えてしまうものです。ストレスはもともと糖尿病の危険因子ですが、それほど影響は大きくありませんでした。ところが、強いストレスが持続すると、カテコラミンというホルモンの分泌が盛んになり、インスリンの働きを邪魔してしまうのです。一方、人間は自律神経のバランスを乱され、空腹感を感じて食べ過ぎたり、のどの渇きも強く飲みすぎるようになってしまいます。つまり、短期間で血糖が上り、危険なレベルを超えてしまうのです。



予防法は食べる・飲む以外のストレス解消法を見つけること

自分だけでなく、誰もが苦しい時代であることを理解し、心身をリラックスさせ、遊び感覚で楽しめる趣味や運動に打ち込む時間をつくることです。仕事にもメリハリをつけ、決まった時間に食事をとり、合間からだをほぐす体操を取り入れるのも良いといわれています。水分をとること自体は悪くありませんが、甘味料の入った清涼飲料のガブ飲みは一番危険です。ビールも1杯まで。どうせ飲むなら、良質のタンパク質を補う牛乳がおすすめ。含まれるカルシウムが神経の調整作用をしてくれるので良いようです。

