

看護大からこんにちは

一無、二少、三多って？

「糖尿病」という病名は皆さんご存知だと思いますが、中には「ぜいたく病」と呼んでいた方もいるかもしれません。

ですが、現在糖尿病に関して、様々なことが分かってきました。糖尿病の中で、日本人の約90%以上を占めるⅡ型糖尿病は遺伝が大きく関係しており、諸外国の方に比べて日本人は糖尿病になりやすい体質であるという事です。

これは、昔の日本人が低脂肪カロリーの食事を中心に摂ってきたため、『少ないカロリーで生きる体質』をつくりあげてきたことが影響しているとも言われています。

ですが、現在は「飽食の時代」とも言われ、日本人の生活も様変わりしました。平成22年度の国民健康・栄養調査（厚生労働省）によると、脂肪エネルギー比率（脂肪からとるエネ

ルギーの比率）は適正と言われる25%を超える割合が、成人男性で約4割、女性では5割にまで及んでいます。糖尿病は他にも喫煙、飲酒、ストレス等が影響要因と言われていることから、複雑な現代社会では誰にでも起こる可能性がある病気ともいえるでしょう。

では、新潟県人の生活習慣はどんな特徴があるのでしょうか。

新潟県人は、47都道府県の中で食塩の摂取量はわずかに全国平均より多いものの、野菜の摂取率が高いせいか（全国・男性2位、女性5位）、肥満者の割合が少ない（36位）という現状があります。

これだけだと、とても健康的なように思えますが、飲酒習慣（6位）や喫煙者の割合（19位）が高く一日の歩数は男性45位、女性42位まで下がります。新潟の厳しい冬や広大な土地に伴う車中心の生活、そして新潟のお酒があまりにも美味しいからなのでしょうか。

これらの糖尿病を中心とした生活習慣病予防協会は「一無、二少、三多」を提唱しています。一無は「禁・無煙」、二少は「少食、少酒」、三多は「多動、多休・多接（多くの活動、十分な睡眠・休養、多くの人・物・事に接して創造的な生活をする）」の意味を表しています。

皆さんの生活はいかがでしょうか。糖尿病は直接死因となることは少ないですが、合併症（腎症、網膜症、血行障害）から重篤な状況（心筋梗塞、脳梗塞等）に陥るため予防が非常に重要です。

全てでなくても「これならできる！」ものからはじめてみる事が大切ではないでしょうか。

新潟県立看護大学

臨床看護学領域

成人看護学

助教 渡邊 千春