



健康新聞 4月

2026年

筑後市立病院 糖尿病委員会発行

新しい季節がやってきました。春は変化のチャンスです。健康の第一歩を踏み出しましょう！！

年齢と糖尿病の関係 ～年齢を重ねると血糖値が上がりやすくなるわけ～

昔と同じ生活をしているのに、最近“太りやすい”“痩せにくい”と感じることはありませんか。年齢を重ねると、筋肉が減り、ホルモンも低下して代謝が落ちます。昔と同じ生活でも、消費できるエネルギーが少なくなるため、太りやすく、痩せにくいと感じるようになるのです。

若い時は・・・



- 1.活動量が多く消費エネルギーが大きかった
(通学・通勤・家事・遊びなど)
- 2.筋肉量が多く、代謝が高く、太りにくい体だった
- 3.内臓脂肪が少なく、インスリンが良く効いていた
- 4.男性・女性ホルモンが十分に出ていた

加齢とともに・・・



- 1.活動量の低下
- 2.筋肉量が自然に減少
- 3.内臓脂肪の増加、
インスリンの量、働きの低下
- 4.男性・女性ホルモンの低下

ホルモンが低下するとどんな問題が？

男性ホルモンの低下 (テストステロン)

加齢とともに低下

筋肉量↓↓

内臓脂肪↑↑

インスリンの効き↓↓

★血糖値が上がりやすい体質になる



女性ホルモンの低下 (エストロゲン)

更年期以降低下

内臓脂肪↑↑

インスリンの効き↓↓

★血管の保護作用が弱まり、
血糖が上がりやすい



年齢とともに変わる体に！ 今できる予防と対策

- ① 貯筋活動！筋肉を増やす、維持する習慣
太ももやお尻を使う動きで血糖を下げやすい体に
- ② 血糖の急上昇を防ぐ
野菜やタンパク質から食べる。ゆっくりよく噛む
- ③ 生活リズムを整えてホルモンをサポート
質の良い睡眠、ストレスをためない
- ④ 内臓脂肪を減らしインスリンの効きを改善
歩く習慣、間食を減らす、脂質を控える

【病院からのお知らせ】

- ★糖尿病試食会 次回5月28日(木)12:30~13:30
ミニ講座を聴きながらおいしい食事を楽しんでください
(要予約/参加費550円/対象者:どなたでもどうぞ)
- ★糖尿病イベント 6月20日(土)10:00~11:30
糖尿病に関する展示や測定、フットケアなど
(予約不要/参加費:100円/どなたでもどうぞ)
- ★外来糖尿病教室 次回9月24日(木)13:30~14:30
(要予約/無料/当院通院中の患者さんやその家族の方)
- ☎お問い合わせ:代0942-53-7511(栄養課・内科外来)