

Q1：糖尿病は治りますか？

回答：糖尿病は、残念ながら「完治」という意味では治りません。しかし、「血糖値を良好にコントロールし、健康な人と変わらない生活を送る」ことは十分に可能です。糖尿病は、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの作用不足や分泌不足によって高血糖が続く病気です。生活習慣（食事、運動）の見直しや、必要に応じて薬物療法を行うことで、血糖値をコントロールし、合併症（神経障害、網膜症、腎症など）の発症や進行を防ぐことが重要です。「治る」という言葉の捉え方によっては誤解を生む可能性があります、「良好なコントロールを維持することで健康な人と変わらない生活を送れる」とご理解ください。

Q2：どんなスポーツが健康に良いですか？

回答：糖尿病を含む生活習慣病予防には、有酸素運動とレジスタンス運動（筋力トレーニング）の両方を取り入れることが推奨されます。

○有酸素運動：ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなど、比較的軽い負荷で長時間続けられる運動です。脂肪燃焼効果が高く、血糖値の改善、心肺機能の向上に役立ちます。

○レジスタンス運動：ダンベル体操、スクワット、腕立て伏せなど、筋肉に負荷をかける運動です。筋肉量を増やし、基礎代謝を高めることで、血糖値の改善や体力の維持に役立ちます。

具体的には、週に150分以上の中強度の有酸素運動、または週に75分以上の高強度の有酸素運動を行うことが推奨されています。これに加えて、週に2回程度のレジスタンス運動を行うと、より効果的です。大切なのは、無理なく続けられる運動を選ぶこと、そして継続することです。運動を始める前には、かかりつけの医師に相談することをお勧めします。

Q3：喫煙することで血糖上昇の原因になりますか？

回答：はい、喫煙は血糖上昇の原因になります。喫煙はインスリンの働きを悪くする（インスリン抵抗性を高める）ことが分かっています。そのため、喫煙者は非喫煙者と比べて血糖値が高くなりやすく、糖尿病の発症リスクも高まります。また、喫煙は糖尿病の合併症（心血管疾患、腎症など）のリスクを高めることも知られています。糖尿病予防、および糖尿病患者さんの健康維持のためには、禁煙が非常に重要です。

Q4：りんご酢のパックジュースを飲んでいるのですが、これは血糖値に影響はありますか？

回答：りんご酢は、食後の血糖値上昇を緩やかにする効果があるという研究報告があります。これは、りんご酢に含まれる酢酸が、糖の吸収を遅らせる働きがあるためと考えられています。しかし、市販のりんご酢パックジュースには、糖分（果糖ブドウ糖液糖など）が添加されているものが多くあります。そのため、飲み方によっては逆に血糖値を上げてしまう可能性があります。

りんご酢の効果を期待する場合は、無糖のりんご酢を水や炭酸水で薄めて飲むのが良いでしょう。パックジュースを飲む場合は、成分表示を確認し、糖分の量を把握した上で、飲み過ぎに注意することが大切です。また、糖尿病の治療を受けている方は、りんご酢の摂取について主治医に相談することをお勧めします。自己判断で大量に摂取することは避けましょう。