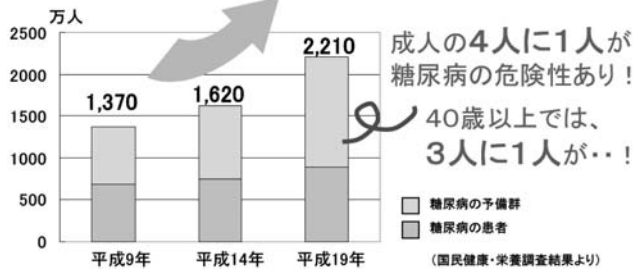


糖尿病の患者、予備群の人が増えています！



11月14日は世界糖尿病デー

見逃さないで！糖尿病

今年度の健康診査の結果はいかがでしたか？糖代謝の項目を確認し、再検査が必要な方は必ず受診しましょう。

■血糖値「ちょっと高め」が第一歩

糖尿病とは血液中の「糖」が多い状態が続く病気です。※血糖値やHbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）、糖負荷試験などにより糖尿病の診断が行われます。

※血糖値：血液中のブドウ糖の濃さを表す数値

※HbA1c：採血する前の過去1〜2ヶ月間の血糖の状態を把握できる

■高血糖を放置すると合併症の危険

高血糖が長い間続くと、少しずつ血管や神経を傷つけていきます。進行すると次のような深刻な合併症を発症します。

●糖尿病性網膜症：失明することがあります。

●糖尿病性腎症：人工透析が必要になることもあります。

●糖尿病性神経障害：手足の壊疽（えそ）を起し、指や足の切断が必要になることもあります。

これらは、痛みなどの症状が現れにくいので、気がつくときかなり進行している場合があります。血糖が高い状態を放置しない

ようにしましょう。

※壊疽：傷などに細菌が感染し、皮膚から皮下組織などの細胞が死んで腐ってしまいう病気

■高血糖になる原因はコレ！

あなたの生活で思いあたることはありませんか？思いあたる人は「食習慣の改善」「運動不足解消」を柱に生活習慣改善に取り組みましょう！

●肥満、メタボリックシンドローム

●栄養バランスの偏った食習慣

●運動不足

●喫煙

●ストレス過多

●体質、遺伝など



■健康教室にご参加ください

南部町では毎年健診の結果、保健師や栄養士が個別に相談を受けたり、「メタボリックシンドローム予防教室」「血糖値を下げる健康教室」などの健康教室を開催しています。無理なく続けられる運動や食生活を学ぶことができますのでご利用ください。各種教室については個別通知・広報・防災無線でご案内します。

「血糖値を下げる教室」参加者の声

・健診で見つけてもらい、生活を変えることができ良かった。取り組んだ結果が出たのでうれしい。

・自分ひとりだと意識が下がりが続かないが、他の参加者もいたので意識を継続できた。

・教室が終了するこれからは勝負で、次の健診に向けて続けていきたい。

・ストレスにならないように自然にできることを続けてやった。おやつは小皿にだして食べる。あれば気になるので買い置きをしない。

・農業をしているので運動は必要ないと思っていたが、毎日歩いたら結果が出た。

・歩くのはお金がかからない。人の為でなく自分の為なので続けたい。

・数値の力はすごいと思った。家の中でも歩いたり、もも上げをした。万歩計をつけて歩くようにした。

