

11月14日は世界糖尿病デー

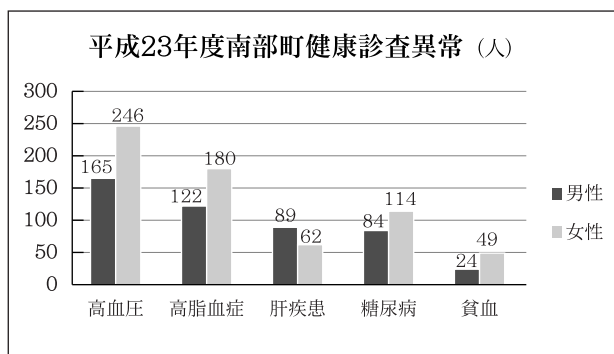
# 糖尿病ってどんな病気？ 予防が大切です



## 糖尿病とは？

生活習慣病としてもよく知られている糖尿病。血液中に含まれる糖分（血糖）の割合が高くなる病気です。

健康診査で行われる※血糖値、HbA1cや糖負荷試験などにより糖尿病の診断が行われます。



日本では約40歳以上の10人に1人は糖尿病と言われています。

さらに近年では、糖尿病の人は急激に増えてきています。南部町でも、高血圧・脂質異常（高脂血症）等と共

に多くなつてきています。※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

## 糖尿病の症状は？

発症のはじめは自覚症状がありませんが、少しずつ進行して血管や神経を傷つけていき、眼や腎臓、神経などの働きを低下させます。そのまま放置すると、脳梗塞を起したり、人工透析が必要になります。

したがって、年1回は健康診査を受けて、少しでも検査値が高ければ早期の予防が大切です。

どんな人がなりやすいのか？

糖尿病は、過食や運動不足が主な原因と言われています。

■こんな人は糖尿病になりやすい

- ① 満腹まで食べる
- ② 甘い物、脂分分を好んで食べる
- ③ 食事時間が不規則
- ④ アルコールをよく飲む
- ⑤ 運動不足である
- ⑥ ストレスの多い生活をしている
- ⑦ 血縁者に糖尿病の人がいる



※1つでも当てはまる人は、生活習慣の再点検をしましょう。

## 生活改善のポイント

「食習慣の改善」「運動不足解消」を柱に、糖尿病を予防する生活習慣を心がけましょう。

### ◆食習慣改善ポイント

- ・ バランスのよい食事をとる
- ・ 食べ過ぎない（腹八分目）
- ・ 1日3食規則正しくとる
- ・ 食物繊維・野菜類を積極的にとる

- ・ 糖分・脂分・塩分の多い食品は控える
- ・ アルコールは適量を守る

### ◆運動習慣改善ポイント

- ・ 生活の中で体を動かす（掃除・洗濯等の家事）

### ◆その他ポイント

- ・ 疲労・ストレスを溜めない
- ・ 定期的に体重や腹囲を測る
- ・ 喫煙者は、禁煙をする
- ・ 年に1回、健康診査を受ける

## 健康教室にご参加ください

南部町では、毎年健康診査の結果、保健師や栄養士が個別に相談を受けたり、「血糖値を下げる健康教室」「メタボリックシンドローム予防教室」などの健康教室を開催しています。

各種教室の詳しい内容については、個別にご案内・広報・防災無線でご案内いたします。無理なく続けられる食生活や運動を学ぶことができますので、ぜひご参加をお待ちしています。