



保健福祉
センターだより



—生活習慣病を 予防するために—

町内各支所で6月～7月に実施された総合健診の結果通知が、受診者の皆様に届きそれぞれ健康管理に役立てておられる事と思います。そこで今回は最近増えている糖尿病についてお知らせします。

糖尿病 40歳以上の10人に1人が糖尿病とも言われている

糖尿病は、膵臓から出るホルモンの一種であるインスリンの作用不足（効きが悪いが、分泌が不十分のため）によって種々の代謝異常が生じる疾患です。現在我が国では、高血圧や高脂血症と並んで国民病の一つです。

糖尿病は、無自覚のまま経過するため、表1のような自覚症状がでるのは、かなり血糖値が高くなってから。

そのため健診で早期に発見することがとても重要となります。

表1 こんな自覚症状は要注意！

- ①やたらにのどが渇く
- ②お腹がすぐ
- ③眼のかすみ
- ④とにかく疲れやすい
- ⑤わけもなく皮膚が痒い
- ⑥急にやせてきた
- ⑦トイレの回数・尿量が多くなる

具体的な予防方法

1. 食事に注意し、バランスよく食べよう

○食べ過ぎ・飲み過ぎは慎み、腹八分目にしよう。（標準体重を目標に）

○食事は欠食・まとめ食いはせず、1日3回を同じくらいに分けて食べよう。

○野菜・海藻類に含まれる食物繊維は、食後の急激な血糖上昇を抑えてくれるのでおすすめ。毎食食べよう。

○動物性の脂肪は控えめに。豆腐・納豆などの大豆製品がおすすめ。

○甘い物やアルコールの摂取は習慣にならないようにする。



2. 定期的に運動しよう

○習慣的な運動をこころがける。（出来れば週3回以上）

または毎日汗ばむ程度の速さで30分は歩こう。



3. ストレス解消の酒・タバコにも注意しよう

○身体的・精神的ストレスはインスリンの分泌にも悪影響を及ぼします。心・体をやすめてリラックスを心掛けよう。

○ストレス解消の酒は適量に

○タバコは禁煙を心がけよう

