

元気に な～れ

332

健康に目を向けて みませんか？

今月

は 栄養士 鈴木 弥生です

気がつけば今年も残すところあとわずかですが、健康診断はもう受診されましたか？

健康診断は、自分で気がつきにくい生活習慣病などのシグナルを発見してくれます。

今回は生活習慣病の中でも、町内でお悩みの方が多い『糖尿病』のお話です。

糖尿病は初期の自覚症状がほとんどないため、『健康診断を受けないと進行するまで異変に気づかない』恐ろしい病気です。

また、健康診断を受けて血糖値などの異常を指摘されても、『自覚症状がないことからそのままにしている』ということはありませんか？

その場合、糖尿病は静かに進行して、目や腎臓、足などいろいろな臓器に影響を与えます。あなたのからだは大丈夫でしょうか？

●いまの生活習慣を振り返ってみましょう～

糖尿病は乱れた生活習慣の積み重ねが原因で発症します。

以下の項目にころあたりがないか、チェックしてみましょう！



Lets Check !



- ☐ 最近体重を量ったことはなく、太り気味、あるいは太っている。
- ☐ 腹八分目でストップできず、いつも食べすぎてしまう。
- ☐ 野菜、海藻類、きのこ類などはあまり食べない。
- ☐ 脂っこいこってりした料理が好きでよく食べる。
- ☐ ゆっくりよく噛んで食べた記憶はなく、早食いである。
- ☐ カツ丼、カレーライス、ラーメンなど単品メニューが多い。
- ☐ 朝食はほとんど食べない。
- ☐ 夕食の時間は遅く、深夜になることもある。
- ☐ 食事時間は不規則である。
- ☐ スナック菓子、菓子パンなどをよく食べる。
- ☐ 缶コーヒーや缶ジュースをよく飲む。
- ☐ 決まった運動習慣はない。
- ☐ ちょっとの距離でも車を使ってしまう。
- ☐ お酒が好きで、いつもついつい飲み過ぎてしまう。
- ☐ たばこを吸っている。
- ☐ 仕事や家事に追われ、ゆっくり休む時間がない。
- ☐ ストレスがたまっていると思う。
- ☐ ストレス解消法といわれても、なにも思い浮かばない。
- ☐ しばらく健診を受けていない。あるいは受けてはいるが結果は無視している。



チェックは終わりましたか？もしひとつでもあった場合は、その部分から生活習慣の改善に取りかかってみましょう。

全国や北海道と比較して、上ノ国町は糖尿病にかかる人の割合が多い事がわかっています。

とても身近で、人ごとではない病気です。毎日の『当たり前』も健康があればこそです。

糖尿病は、生活を正すとすぐに効果が見られる病気でもあります。日頃から自分の健康に目を向けて、できそうなところから取り組んでみませんか？