

## 糖尿病を予防しよう

今月は 保健師 疋田 典子です

### <糖尿病は静かに忍び寄る、身近で怖い病気です>

皆さんは健康診断で「血糖値が高いですよ」と言われた事はありませんか。

糖尿病は、食べ過ぎなどにより膵臓からのインスリンの不足によって血糖値が高くなる病気です。

また、初期の糖尿病は、自覚症状がほとんどないので自分では気づきにくいのも特徴です。気になる症状は、ありませんか？

### 代表的な症状



つかれやすい



急にやせた  
食べているのにやせる



のどがかかわく

厚生労働省が行った「国民健康・栄養調査」(2007年)の結果によると20歳以上の成人のうち890万人が「糖尿病が強く疑われる人」と推計されています。特に、男性の40歳以上、女性の50歳以上の皆さんは注意が必要です。

上ノ国町の特定健診の結果からも、空腹時の血糖値に注意が必要な人が男性・女性ともに全道・全国に比べると高い状況となっています。

### <本当に怖い！糖尿病による合併症>

血糖値が高いままの状態だと余分な糖分が全身の血管や神経を傷めているんな合併症を引き起こしてしまいます。

#### ①感染症：

□内炎・歯周病・傷が治りにくい・膀胱炎

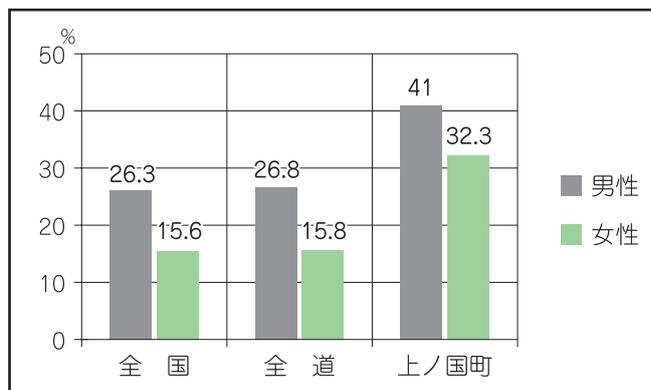
#### ②血管を傷つける：

網膜症・狭心症・脳梗塞・腎不全

#### ③神経をいためる：

手足のしびれ・むくみ

空腹時血糖値が 100mg/dl 以上の人の割合



### <食事の見直しをしてみませんか>

1

朝食は抜かず3回の食事をしましょう。

朝食を抜くと脂肪が増えて太りやすくなります。

2

甘い物など糖質や糖분을控えめに

糖分は、飲み物などにも含まれています。スポーツドリンクには(500ml)5gのスティックシュガーが5本分含まれています。また、微糖と書いている飲み物にも注意が必要です。

3

アルコールによる食べ過ぎに注意

アルコールのカロリーとおつまみなどについて食べ過ぎていませんか。

4

野菜はたっぷり取りましょう。目標350g

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維をたっぷり含んでいます。ご飯より先に食べると血糖値が上がりにくいことがわかっています。

