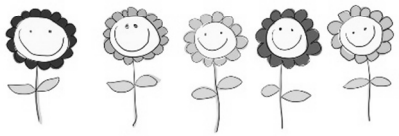
保健師・栄養士からの

へるすさぽーと №128



～糖尿病について～

◆剣淵町では糖尿病を発症する人が多い傾向

糖尿病は血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高くなる病気です。血糖値が高い状態が続くと、全身の血管がダメージを受けて、腎臓、目、神経などが障害されたり、心筋梗塞や脳梗塞などの病気が起こりやすくなります。

町内では糖尿病を発症し治療している人数が北海道の平均よりも多く、全国平均と比較しても多くなっています。

◆糖尿病発症の陰に肥満あり

糖尿病の約９割を占める「Ⅱ型糖尿病」の大きな原因としてあげられるのは肥満です。

町内における40～74歳までの国保加入者の肥満割合は高く、全道トップクラスです。

通常、血糖値はすい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きで一定範囲になるように保たれています。インスリンが働くことで血液中の糖分は筋肉に取り込まれたり、エネルギーとして使われます。また、余った糖分は形を変えて肝臓や脂肪組織に貯蔵されます。

そのため、血液中の糖分が増えすぎないようになっています。

しかし、肥満があるとインスリンが効きにくくなります。

肥満がある場合は食事療法、運動療法と併せて体重の３％程度の減量から始めましょう。

◆コロナ禍の血糖コントロール

糖尿病がある人は免疫力が低下します。新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザなどの感染症も重症化しやすいといわれています。特に血糖コントロールが悪いと重症化しやすいといわれています。

感染予防としてこまめな手洗いを心がける、マスクの着用など咳エチケットを守る、三密（密閉、密集、密接）を避けることを確実に実践しましょう。

また、重症化を回避するため血糖コントロールと肥満の改善を心がけましょう。

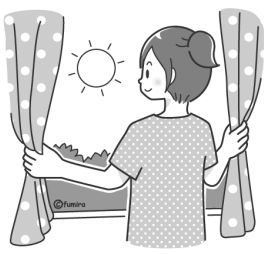
◆コロナ禍を乗り切るために

家で過ごすことが多くなっても体は動かしましょう。自宅でできる筋力トレーニングも血糖コントロールに効果的です。また、これからの季節では除雪作業も良い運動です。機械ですべて行わずに手作業の部分もあえて残すようにしましょう。

また、通院や定期検診は「不要」ではなく「必要」なことです。感染を恐れて通院をやめることは血糖コントロールで一番よくないことです。しっかり感染対策をしたうえで受診しましょう。

家にいる時間が増えて、外食の機会が減ることは血糖コントロールがしやすい状態といえます。自分の体をいたわるチャンスととらえ、まずは毎日の体重測定をして、体の変化を確認しましょう。

生活スタイルが変化する場合は生活リズムの崩れに注意しましょう。夜遅くなると朝が遅くなり、朝食を欠食し、だらだら食べがちになります。血糖値も上がりやすい状態となるため、規則的な生活を心がけましょう。



◆健康に関する心配事や相談は健康福祉課（ふれあい健康センター内）までお気軽にご連絡・ご相談ください

電話３４－３９５５

健康福祉課　保健グループ