



◆糖尿病について知ろう！

糖尿病の患者数は全国1千万人と推計され、国民病ともいわれています。町内でも糖尿病は増加傾向にあります。近年の研究から糖尿病と様々な病気が関係していることが分かってきています。

◆糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は血液中のブドウ糖濃度を示す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、目、腎臓、神経などに障害をおこし、脳梗塞や心筋梗塞などの病気がおこりやすくなります。

◆20歳の時の体重15kg以上は要注意

20歳前後のころと比べて体重が5kg以上増えている場合は糖尿病をはじめとした生活習慣病が起こりやすいといわれています。

◆肥満があるとインスリンが効きにくくなる

これは脂肪が体内に過剰に蓄積することが関係しています。過剰に蓄積した脂肪はインスリンの働きを妨げる物質を分泌するようになります。

◆まずは食事と運動を

糖尿病では食事療法と運動療法が基本になります。特に肥満のある人には重要です。

◆食事療法は長く続けられる工夫を

食事療法では「摂取エネルギー量」と「栄養素の摂り方」が重要になります。体格や年齢、健康状態によって個人差がありますので、詳しくは医師、管理栄養士に相談するようにしましょう。

食物繊維は血糖の急激な上昇を緩やかにし、体重増加を防ぐ働き

がありますので多めに摂るようにしましょう。

食事の時間や1回あたりの量が不規則な人は血糖値が高くなりやすいので一日三食、規則正しく食べるようにしましょう。

また、甘い飲み物やお菓子、スナック類などは血糖上昇につながりますので控えるようにしましょう。

◆体を動かす時間を増やす

運動は「有酸素運動」と「レジスタンス運動」がおすすです。身体活動量を増やすことを意識しましょう。

有酸素運動

ウォーキングやジョギングなど少し息が上がる程度の運動を週3回以上合計150分以上行うのが理想的です。毎日または1日おきに行いましょう。ウォーキングであれば1日1万歩を目標に始めましょう。



レジスタンス運動

スクワット、腕立て伏せ、腹筋運動など筋肉に負荷をかける運動を週2~3回、1~3日おきに行いましょう。
※糖尿病の合併症や心臓病などある場合は必ず医師に相談してから行ってください。



◆がんも糖尿病の合併症

糖尿病があるとがんが発症しやすくなるということがわかってきました。特に糖尿病があることによって肝臓がんで約2倍、膵臓がんで約1.9倍、大腸がんで約1.4倍、発症リスクが高くなります。

◆がん検診と生活習慣の改善が大切

糖尿病で継続的に病院で受診していても特にがんについて調べることがないので、がんを早期発見するには「がん検診」を受けることがおすすです。町では冬場もがん検診を実施しております。随時受付しておりますのでぜひご利用ください。

健康福祉課 保健グループ