

# 保健師だより

## 防ごう！糖尿病

糖尿病は現代社会において急増している病気です。平成25年度の小郡市特定健診においても49.6%の人に血糖の異常がみられました。糖尿病は症状のないまま進行し、全身にさまざまな合併症を起こします。

### 糖尿病とは？

インスリンが不足したり、働きが鈍くなったりすることで慢性的に血液中のブドウ糖濃度が高くなる病気です。

インスリンは、すい臓から分泌されるホルモンで、食べ物・飲み物を消化・分解して作られたブドウ糖(体を動かすエネルギー源)を細胞内に取り込み、血糖値を調節する働きがあります。この働きが悪くなると、ブドウ糖が細胞内に取り込まれず、血液にあふれて血糖値が高くなります。



このインスリンの働きが悪くなる原因が、食べ過ぎや運動不足などの悪い生活習慣です！

## ①血糖をコントロールするために食生活を見直しましょう

### ●野菜をたっぷり食べる

1日350g以上の野菜を食べましょう。目安は1日5皿以上の野菜のみのおかずをとることで、また、食べる時は野菜から食べましょう。野菜から食べることで、ごはんなどの糖類の吸収が抑えられます。



### ●盛り付けは1人前ずつ

大皿ではどのくらい食べたかわからなくなるので、1人前ずつ盛り付けましょう。

### ●「もうすこし食べたい」でストップ

腹7～8分目で箸を置く習慣をつけましょう。特に夕食は食べすぎると太りやすいので注意しましょう。

### ●決まった時間にゆっくり食べる

3食決まった時間に、ゆっくりとよく噛んで、時間をかけて食べましょう。

### ●甘いもの、脂っぽいものはほどほどに

糖分と油脂分はなるべく控えめにしましょう。

### ●薄味を心がける

濃い味ではご飯がすすむので、薄味を心がけましょう。

### ●ながら食いはしない

テレビなどを見ながらのダラダラ食いは食べた量が分からなくなるうえ、味わって食べていないので、満足感が得られません。

### ●調味料はかけずに付ける習慣を

調味料は直接料理にかけるのではなく、付けることでとり過ぎを予防します。

## ②運動の習慣を身につけましょう

- ・週3日以上、できれば毎日行う
- ・きつ過ぎず、楽過ぎない、少し汗ばむ程度が目安
- ・空腹時と食後すぐは避ける。食後1～2時間後に行うことで、食後血糖の上昇が抑えられます
- ・糖尿病が進行している人、合併症がある人は必ず医師に相談してから行ってください

今一度、健診結果を確認してみましょう。「血糖値が高め」と言われた時が分かれ道！生活習慣を見直すことで糖尿病への道から引き返すことができます。

### あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467  
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666