健康だより

糖尿病に気をつけよう

国の調査では、糖尿病とその予備軍は全国に約1000万人いるといわれています。糖尿病は症状がないまま進行することが多く、放っておくと全身にさまざまな病気を引き起こします。今回は生活習慣病の一つである糖尿病についてお伝えします。

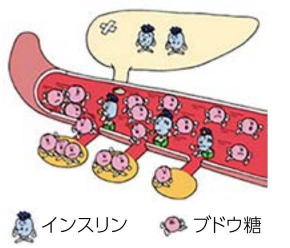
【問い合わせ先】
健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

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。口から取り込んだ食べ物は消化・分解後、ブドウ糖として細胞内に取り込まれ、体を動かすエネルギー源となります。そのブドウ糖を細胞に取り込む働きをするのがインスリンというホルモンです。

インスリンの働きが悪くなるとブドウ糖が細胞内に取り込まれず、血液中にあふれて血糖値が高くなります。この高血糖の状態が長く続くと全身に悪影響を及ぼします。

血糖とインスリンの働き



提供:仁愛医院

●血液中のブドウ糖の量を調節するのがインスリンです。

※人のホルモンの中で、血糖値を下げる働きを持つのはインスリンだけです。

●インスリンはブドウ糖を細胞に取り込むための“カギ”の役割になります。

あなたは大丈夫!? こんな人は要注意

糖尿病には種類がありますが、日本人の糖尿病の約90%は生活習慣の乱れが引き起こす2型糖尿病といわれています。2型糖尿病はインスリンの分泌が減少、または効きが悪くなった状態で、「のどの渇き・多飲・多尿・体重減少・疲れやだるさ」などの症状が現れます。

当てはまる項目が多いと糖尿病になる危険性が高く要注意です。

- □食事や睡眠時間など生活リズムが不規則
- □ここ何年も血液検査をしていない
- □おなかいっぱい食べないと満足しない
- □朝食を抜くことが多い
- □揚げ物や肉料理が好き
- □ジュースや砂糖入りのコーヒー・紅茶をよく飲む
- □早食いだと思う
- □お酒を毎日1合以上飲む
- □たばこを吸う
- □運動の習慣がほとんどない
- □糖尿病にかかった血縁者がいる

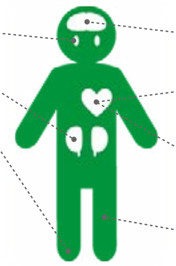
糖尿病の合併症

糖尿病の恐ろしさは糖尿病そのものよりも合併症にあります。糖尿病を放置すると血液中の余分なブドウ糖が血管や神経を傷つけ、全身に合併症を引き起こします。

糖尿病の主な合併症

●毛細血管が傷ついて起こる

三大合併症
- 糖尿病網膜症
- 糖尿病腎症
- 糖尿病神経障害



●太い血管が傷ついて起こる
- 脳梗塞
- 狭心症
- 心筋梗塞
- 下肢閉塞症 動脈硬化症

参考:医療法人社団紘和会 平和台病院 ホームページ

健診で早期発見

糖尿病の初期は自覚症状がなく、体の異常に気づいたときには病状が進んでいることが多いです。早期に発見し血糖をコントロールできれば、健康な人と同様の生活が送れます。

血糖値を調べるには血液検査が必要です。体の変化に気づくためにも、年に一度健診を受けて体の状態を知りましょう。

食・運動習慣を整えよう

糖尿病の予防には食事と運動習慣の改善が大切です。

●「もう少し食べたい」でストップ

腹八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が必要です。

●食物繊維をたっぷり取る

野菜や海藻、きのこなどの食物繊維を積極的に取りましょう。食物繊維には食後の急激な血糖上昇を抑える効果があります。

●うす味を心がける

濃い味はご飯が進むため、うす味で素材の味を楽しみましょう。

●汗ばむ程度の運動をする

ウオーキングや水泳、サイクリングなどの運動を1回20～30分、1週間に3回程度行いましょう。スクワットやダンベルを使った運動も効果的です。無理のない回数から始めましょう。運動する時間が取れない人は、買い物や職場などの移動は徒歩を心がけましょう。

●禁煙する

たばこに含まれるニコチンは血糖値を上昇させます。口寂しいときにはノンカロリーガムを噛む、たばこ・ライター類は処分する、禁煙外来を活用するなどしましょう。

これらの対策は、高血圧や脂質異常症など他の生活習慣病を予防することにもつながります。

献血にご協力ください

とき 5月31日㈭
午前9時30分～11時
午後0時15分～4時

ところ 本庁正面玄関

内　容 400ml献血

薬を飲んでいる人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。

HIV検査目的の献血はお断りしています

HIV検査は菊池保健所（☎0968(25)4138）で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

お詫びと訂正

広報きくち4月号17ページ「4月から乳がん個別検診が変わります」の記事で、対象者に誤りがありました。正しくは次のとおりです。お詫びして訂正します。

【誤】
▼60歳（昭和37年4月2日～昭和38年4月1日）
▼65歳（昭和32年4月2日～昭和33年4月1日）

【正】
▼55歳（昭和37年4月2日～昭和38年4月1日）
▼60歳（昭和32年4月2日～昭和33年4月1日）

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

3月9日・16日の歯科検診の結果で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。
（敬称略）※行政区は健診日時点

河田紗季（菊 立石）
木原依乃莉（菊 高野瀬）
足達春馬（菊 袈裟尾）
井上結月（菊 袈裟尾）
蒲原凛（菊 岩平）
外村朱結（菊 平野）
佐口加乃斗（菊 野間口）
合志悠（菊 東原）
木下愛彩（菊 北宮）
川上玲緒奈（菊 下出田）
木野陽太（七 高田）
出口幸叶（七 五海）
前田涼太（七 五海）
岡留紗羅（七 間所）
高木大和（七 間所）
坂本旭（七 間所）
稗田心由莉（旭 小原）
本田夢華（旭 妻越）
三池はる（旭 高永）
蓑田麻帆呂（旭 あさひが丘住宅）
平嶋愛梨（泗 南住吉）
青木環奈（泗 永）
大塚杏（泗 村吉）
倉本和花（泗 富）
藤川星那（泗 富出分）
濱崎澪（泗 富の原東）
中田夕葵（泗 富の原北）
木山結心（泗 高江）
福嶋紗良（泗 上高江）
福岡凛（泗 薬師）
清田瑛斗（泗 田島二）
小原瞬（泗 桜山二）

むし歯を予防するためには

❶むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき
❷甘いものを減らしたおやつの工夫
❸歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。