

11月14日は世界糖尿病デー

現在、国内では、40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍であることが、2006年の国民健康・栄養調査で発表されています。

糖尿病を知ることによって糖尿病の発症や重症化を防ぎましょう。

糖尿病はどんな病気

糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンの不足や働きの低下などにより、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が慢性的に高くなり、その状態が続く病気です。元々日本人(アジア人)は、欧米人に比べて、インスリンを分泌させる働きが弱い上、現代の生活習慣や運動不足により肥満傾向になると、糖尿病を発症しやすくなります。

糖尿病の恐ろしさ

高血糖状態が続くと、体の血管がダメージを受けて動脈硬化が進行し、血管が詰まりやすくなり、さまざまな合併症(糖尿病の重

症化)を引き起こします。

例えば、網膜症による失明、神経障がいによる足の切断、腎症による透析などは糖尿病の三大合併症と言われ、生活の質を低下させてしまいます。

また、健康な人と比べると、脳梗塞や心筋梗塞、歯周病にかかるリスクも高くなります。

糖尿病を予防するには

糖尿病の予防には、食生活に気を配ることや運動習慣の定着が大切です。

また、普段から、太りすぎに注意するなど、標準体重を維持するよう努めましょう。

1 日常生活のポイント

1 栄養 毎食野菜を取り入

れ、バランスよく食べる。また、お酒は、節度ある適正飲酒に努める。

2 運動 有酸素運動(ウォーキングなど)に軽めの筋力トレーニングをプラスすると効果的。

3 休養 ストレスがたまると、インスリンの働きが悪くなり、血糖値が上がったままの状態になるので、上手に休養を取り、過度なストレスをためない。

4 禁煙 たばこに含まれるニコチンは、血糖値を上昇させてしまうため、喫煙者は、禁煙に努める。

5 健康診断 定期的に健康診断を受診し、血糖値やHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値を定期的に確認し、早期発見・早期受診に努める。

糖尿病と診断されたら

食事や運動、また、薬を上手に使うなど、きちんと治療を行えば、血糖値をコントロールでき、合併症を抑えることができます。

かかりつけ医と相談して、きちんと治療を受けましょう。

関連イベントに出掛けて糖尿病をもっと知ろう

糖尿病パネル展

▽期間 ①11月1～30日②11月9～13日。
▽会場 ①市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)②市役所1階市民ホール。
▽内容 糖尿病や糖尿病予防に関する正しい知識を普及するためのパネルの展示やリーフレットによる啓発。

☎健康増進課☎(626)1126

糖尿病を予防したいあなたへ 毎日の食生活を見直しましょう 糖尿病食事療法教室

▽日時 12月8・15・22日、午後1時30分～4時。22日は午前10時～午後3時。全3回。
▽会場 保健所(竹林町・保健所内)。
▽内容 管理栄養士による糖尿病の予防や改善についての講話とグループワーク、調理実習。

▽対象 市内在住の人。

▽定員 先着20人。

▽費用 500円程度(食材費)。

▽申込 11月2日から、直接または電話で、健康増進課☎(626)1126へ。

糖尿病予備軍の人必見 糖尿病予防講座

▽日時 12月13日(日)午後1時～3時30分。

▽会場 市保健センター。

▽内容 「糖尿病の予防 生活習慣を見なおしましょう」と題した藤田延也さん(医師)による、糖尿病と生活習慣の「ふかい関係」の講話や運動についての講話と実技など。

▽定員 先着50人。

▽申込 11月2日から、電話で、健康増進課☎(626)1126へ。

◎世界糖尿病デーは、ブルーサークルをシンボルマークとしています。市では、全国糖尿病週間に合わせ、11月9～15日に八幡山タワーをブルーにライトアップします。

◎この特集についての問い合わせは、健康増進課☎(626)1126へ。

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。
☎ 地区市民センター、☎ 出張所、☎ 生涯学習センター、☎ うつのみや表参道スクエア、☎ ホームページ、☎ Eメールアドレス、☎ 地域コミュニケーションセンター、☎ 地域自治センター、☎ 市民活動センター