

11月14日は世界糖尿病デー

増え続けています

糖尿病

日本人の約5人に1人は糖尿病の可能性があり、糖尿病が強く疑われる人のうち、約3割がほとんど治療を受けたことがないと言われています。糖尿病を正しく理解し、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ことが明らかになっていて、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

糖尿病は初期の段階では自覚症状がほとんどありません。

せんが、その間にも症状は悪化し、重大な合併症を起こしてしまいます。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。

糖尿病を予防するには



▽バランスの良い食事 毎回の食事の中でバランスを整えること

とが難しい場合は、1日単位・1週間単位で調整しましょう。また、腹八分目を心掛けましょう。運動習慣の定着 運動に

より筋肉量を維持し内臓脂肪を燃焼することで、血糖値のコントロールにつながります。ウォーキングなど、いつでもどこでもできる有酸素運動を継続しましょう。▽定期的な健康診断 血糖値やヘモグロビンエーワンシーの値を定期的に確認し、糖尿病が疑われたら、早めに医師に相談しましょう。

糖尿病と診断されたら

食事や運動、薬を上手に使うなど、きちんと治療を行えば合併症を抑えることができます。治療せず放置したり治療を中断したりしないで、きちんと治療を受けましょう。

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

- ▽日時 12月1・8・15日、午後1時30分～4時。15日は午前10時～午後3時。全3回。
- ▽会場 国本区(宝木本町)。
- ▽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 直接または電話で、健康増進課(竹林町・保健所内) ☎(626)1126へ。

健康で心豊かに過ごすため 食について考えませんか 食育情報コーナー

- ▽日時 休館日を除く毎日、午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで。
- ▽会場 市保健センター。
- ▽内容 「糖尿病を予防しよう」をテーマに、食生活の習慣のヒント・食に関する情報などのパネル紹介や、パンフレット・レシピの配布など。
- ☎市保健センター ☎(627)6666

糖尿病治療中の人へ 調理実習に参加しませんか

- ▽日時 11月18日(火)午前10時～午後1時。
- ▽会場 市保健センター。
- ▽内容 糖尿病の改善と合併症予防についての講話・調理実習。
- ▽対象 市内在住の糖尿病で治療中の人またはその家族。
- ▽定員 先着8人。
- ▽費用 500円程度(食材費)。
- ▽申込 11月4日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

糖尿病予備群の人必見 糖尿病予防講座

- ▽日時 11月30日(日)午前10時～午後0時30分。
- ▽会場 市保健センター。
- ▽内容 「糖尿病の予防・治療 特に肥満について」と題した齋藤公司さん(市医師会医師)による講話と、健康運動指導士による毎日の生活に取り入れられる簡単な運動についての講話と実技。
- ▽定員 先着50人。
- ▽申込 11月4日から、電話で、健康増進課 ☎(626)1126へ。

◎この特集についての問い合わせは、健康増進課 ☎(626)1126へ。
◎11月16日(第3日曜日)は「家庭の日」 未来を担う宮っ子が、心身ともに健やかに成長できるよう、「ふれあいのある家庭づくり」に取り組む日です。秋も深まり、窓の外に美しい景色が広がる季節となりました。今月の「家庭の日」には、家族で紅葉狩りに出掛けてみてはいかがでしょうか。秋ならではの景色を眺めながら、おいしいお弁当を食べるなど、家族で楽しい時間を過ごしましょう。☎子ども未来課 ☎(632)2944