

いまどきお役立ち 健康情報



糖尿病は“ちょっと高め”を逃さず予防

糖尿病とは・・・

糖尿病とは、インスリンというすい臓から出されている血糖値を抑えるホルモンが低下し、血糖値が慢性的に高くなった状態のことをいいます。

人工透析になる原因疾患の第1位が糖尿病！

人工透析の原因の約40%が糖尿病、約10%が高血圧となっています。しかも、熊本市は全国に比べると、血糖値やHbA1c(ヘムoglobin A1c)が高く、糖尿病になる恐れの方が多いのです。

糖尿病になりやすい人～糖尿病危険度チェック

- 血縁者に糖尿病の方がいる
- 太っている(20代の時から10kg以上の体重増加)
- 運動不足である
- 朝食をとらない
- 食事時間が不規則



●糖尿病の指標となる血液検査の項目●

【空腹時血糖値】70～110mg/dL

→食事内容により影響を受けやすい

【HbA1c : ヘムoglobin A1c】5.6%未満

※過去1～2か月間の血糖の平均値

→当日の食事の影響を受けません

糖尿病は初期段階では症状が出にくい病気です！

かかりつけの病院や市町村で実施されている健診で、血液検査の血糖値やHbA1cの値をチェックし、“ちょっと高め”を逃さず、早めに対策をしていくことが大切です。

糖尿病予防に大切なこと

食事

① ゆっくりよく噛んで、食べるようにする

ゆっくり噛むことで血糖値の急上昇を抑え、インスリンの分泌を促すホルモンが出ると言われています。

② 欠食や夜遅い夕食は禁物

欠食すると次の食事で血糖値が急上昇しやすくなったり、夕食が遅くなると肥満の原因にもなります。

運動

① 1日20分以上を目安に歩く、こまめに体を動かす

おすすめは、血糖値が上がりやすい食後30～60分してから散歩など軽い運動を行うことです。糖尿病にはウォーキングがとても有効です。10分のウォーキングを2セット行うなど、細切れの運動も効果があります。

ラジオ体操など軽い運動をすることや、体を動かすことが糖の代謝を良くしてくれると言われます。

生活習慣

① ストレスを和らげる

ストレスがあると血糖値を上げるホルモンが分泌されます。また、ストレス解消で食べ過ぎると血糖値を上昇させる原因となります。

こころにストレスを感じたら、無理せず休息を取り、リフレッシュしていきましょう。

② 禁煙をする

喫煙する方は非喫煙者に比べて、1.5～2倍糖尿病の発生率が高いことがわかっています。

熊本西高

構内タクシー

熊本市高齢者支援センター
ささえりあ三和

ゆめ
マート

小島

西区役所

三和クリニック

パティ

高齢者やご家族、ご近所の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。

発行元：熊本市高齢者支援センター
ささえりあ三和

熊本市西区域山下代4丁目10-16B

☎096-329-6743

☆次号は2月下旬頃の発行予定です☆