



# 放っておくと怖い！糖尿病



糖尿病とは？

インスリンの分泌低下（十分に作られない）または、インスリン抵抗性が増大（インスリンの効きがわるい）状態となり、血液中のブドウ糖（血糖）が高くなっている状態のことをいいます。

**糖尿病：初期には症状がほとんど出ません**

## 熊本県は全国的に**糖尿病患者が多い**のは何故でしょうか？

### 熊本県の1世帯当たりの消費量を調べてみました！

\*令和元年～3年  
総務省家計調査  
品物別ランキング

・マヨネーズ 全国1位	・醤油 全国5位	・まんじゅう 全国7位
・焼酎 全国4位	・みそ 全国7位	・生野菜 全国最下位
・チョコレート 全国7位	・砂糖 全国5位	



- ・味付けが濃い（＝塩分・糖分を多く摂取、カロリー過多）
- ・公共交通機関が発達してなく車社会（＝運動不足）
- ・ストレスの影響
- ・肥満症の通院患者数 全国11位 （※令和元年国民生活基礎調査より）

### 今日からできる**糖尿病予防**

#### 運動

#### こまめに動く

座っている生活が多い方は、こまめに動いている方に比べて糖尿病の発症リスクがおおよそ2倍高まります。

- ・洗濯ものを干す、風呂掃除
- ・庭仕事
- ・農作業
- ・ラジオ体操



#### 食事

#### ゆっくり時間をかけて食べる

ゆっくり食べることで、急激な血糖値上昇を抑えることができます。15分以上かけて食べると満腹中枢が刺激され満腹を感じやすくなります。

#### 家庭でできること

- ・一口量を減らす
- ・噛む回数を5回増やす

#### 健診

#### 特定健診

現在、特に身体の症状がなくても、年1回の特定健診で身体チェックをおススメします。

#### 糖尿病の検査

- ・HbA1c、血糖値
- ・尿検査：尿糖



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5月頃の発行予定です☆