

高血糖はなぜ怖い？

①高血糖が続くと糖尿病へ
食事で栄養をとると血液中にブドウ糖（血糖）が増えます。血糖は、身体を動かすエネルギー源で、全身の細胞で使われます。血糖がなんらかの原因で細胞に取り込まれなくなると、血液中にあふれます。これが高血糖です。この高血糖の状態が基準値を超えて続いているのが糖尿病です。

高血糖＝糖尿病ではありません。

慢性的に、あるレベル以上高い

高血糖

糖尿病



②あなたの将来をおびやかす
糖尿病の合併症

高血糖をそのまま放っておくと、動脈硬化が進行し、全身の血管がポロポロになりまします。さらに全身の神経も傷つきます。高血糖がどうかを知るために、ぜひ健診をご利用ください。

このまま高血糖を放っておくと

太い血管に生じる病気

- 心臓病
- 脳卒中
- 閉塞性動脈硬化症 など

細い血管に生じる病気

【糖尿病三大合併症】

- 糖尿病性網膜症…失明の危険
- 糖尿病性腎症…腎不全の危険
- 糖尿病性神経障害…足のしびれや壊疽などの危険

③高血糖の改善のために

糖尿病を防ぐために、高血糖や血糖値の急な上昇を防ぎましょう。血糖値の急な上昇は、動脈硬化の進行を早めます。食事のとり方等、町栄養士にご相談ください。

- ◆食事は野菜から食べる
- ◆炭水化物のとりすぎに注意
- ◆おやつなど間食は控える
- ◆朝食は抜かず1日3食規則正しく

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた、いわゆる「新しい生活様式」を実践すること求められています。

このような新しい生活様式における熱中症予防行動のポイントをまとめましたので、例年よりもいっそう熱中症に注意して生活しましょう。

- ①暑さを避けましょう
熱中症予防のためには、エアコンの活用が有効です。感染症予防のために、換気扇や窓を解放して換気をしながらエアコンを活用しましょう。換気をする、部屋の温度は高くなりやすいため、エアコンの温度調整を適宜行ってください。その他、涼しい服装にしたり、暑い時間帯には活動をひかえるなど、工夫をしましょう。
- ②適宜マスクをはずしましょう
マスクは飛沫拡散予防に有効

で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの基本的な感染対策としてのマスク着用が推奨されています。しかし、高温・多湿でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる可能性があります。屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できるときには、マスクをはずしましょう。

マスク着用時は、そうでないときと比較し、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかるといわれています。マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分に保つた上で、適宜マスクをはずして休憩しましょう。

③こまめに水分補給しましょう
のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう。一日あたり1.5L〜2Lを目安に補給してください。大量に汗をかいた場合は、塩分も忘れずに摂取してください。

④日頃から健康管理しましょう
日頃から、毎朝定時の体温測定、健康チェックをしましょう。これらの健康管理は、熱中症予防にも有効です。平熱を把握していることは、発熱に気づくこ

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- ①暑さを避けましょう
- ②適宜マスクをはずしましょう
- ③こまめに水分補給しましょう
- ④日頃から健康管理をしましょう
- ⑤暑さに備えた身体づくりをしましょう



ともつながります。また、体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養してください。

⑤暑さに備えた身体づくりをしましょう
暑くなり始めの時期から、適度に運動し、身体づくりを意識してください。「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行うのが理想的です。水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。