

## 糖尿病について

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が慢性的に続く病気で、初期には自覚症状が乏しいですが、放置すると病気が進行し、深刻な合併症（網膜症、腎症、神経障害）を引き起こし、失明や透析、認知症につながる病気でもあります。

糖尿病の予防のためには、食事や間食などでエネルギー量を取りすぎないこと、運動すること、アルコールを取りすぎないこと、たばこを吸わないこと、野菜や大豆製品、海藻、きのこを多くとることがあげられます。

最近、高血糖による症状はありますか？

【例】・のどが渇く・水をよく飲む ・尿の回数が増える ・体重が減る ・疲れやすくなる

糖尿病には、膵臓のインスリン<sup>\*</sup>を出す細胞（β細胞）が壊されてしまう1型糖尿病や遺伝的な影響に加えて生活習慣（食べ過ぎ、運動不足、肥満）などの環境的な影響による2型糖尿病などがありますが、日本の糖尿病患者のほとんどの方は2型と言われており、糖尿病の多くは、健診や病院受診による定期的なチェック、運動及び食事などの生活習慣の改善により、発症や重症化の予防が期待できます。

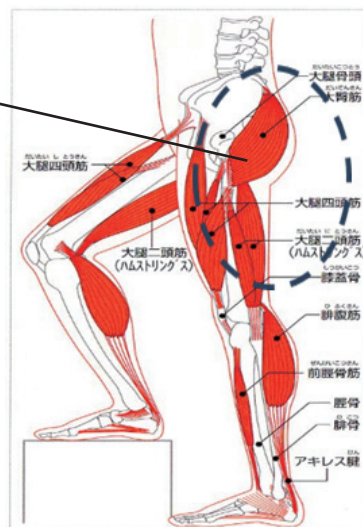
糖尿病の治療方法には、食事療法、運動療法、薬物療法があります。主治医に相談の上、その方に合った方法を実施していきましょう。

※インスリン：膵臓から出るホルモンで、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています

## 2型糖尿病の治療では、体を動かすといいといわれます

### ○動けば糖を使ってくれます！

- ・大きな筋肉がたくさんあるところはどこ？→お尻や太もも
- ・大きな筋肉を動かすには何が必要でしょう？→燃料である糖  
大きな筋肉では、エネルギー源としてより多くのブドウ糖が消費されるので、スクワットなど筋力・筋肉量を増加させる運動がおすすめ
- ・糖がいっぱい増える時間帯は？→食べた後  
血糖値が高くなる食後1～2時間に運動すると効果的
- ・食後の高血糖を下げるには？→座っているより立つ・ゆっくりでも歩く  
→食後に歩く！



### ○食べたら血糖は変化します！

- ・食後1時間くらいで糖は筋肉細胞に入る  
食べて3時間くらいしたらお腹がすくのは、血糖値が下がったからと言われている

### ☆運動を続けるメリット☆

- ・血糖値が下がる・血糖値をコントロールしやすくなる・体重を減らす・心肺機能が高まる（血行が良くなる）・善玉コレステロールが増える（動脈硬化予防）・ストレス解消
- 有酸素運動（ウォーキング・ゆっくりのジョギング、ラジオ体操、水泳・水中ウォーク等）や筋肉トレーニングを組み合わせるのが良いといわれています。

## からだを知る手がかり、健（検）診が強い味方になります

町では、生活習慣病やがんの早期発見・早期治療、病気の重症化予防のために、健（検）診を実施し役立てていただいています。病気の治療中ではない方も、ぜひ受診してください。

日程や健（検）診内容などについては、町のホームページなどで随時配信しています！

食事の仕方や運動などは、個人の健（検）診結果によって違います。自分に合った方法は？と日頃から疑問に思いませんか？町では、保健師や栄養士が、健康診断の結果と一緒に確認し、生活の工夫などを考えることで、健康づくりを応援しています。