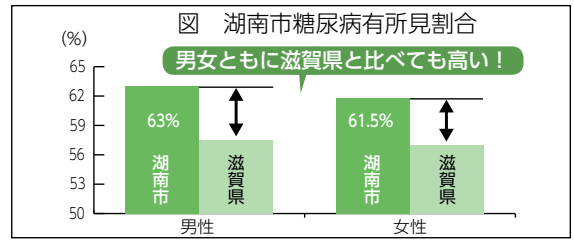


気をつけよう!

湖南省では2人に1人が糖尿病予備群です!

湖南省では、糖尿病の指標を示す数値が高い人(有所見者)の割合が、**男性63.0%、女性61.5%**でした。つまり、**男女とも2人に1人以上が糖尿病や糖尿病予備群であるということ**になります。

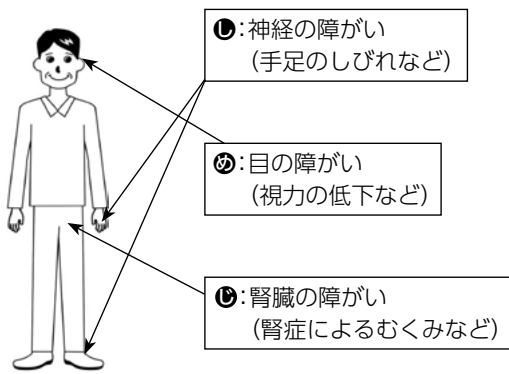


出典)平成27年湖南省特定健診受診結果

糖尿病に気づかず放っておくと...

糖尿病は、自覚症状がないまま進行するため、合併症をおこして初めて知る人も少なくありません。

・代表的な合併症



さらに進行すると、失明や手足の切断、人工透析などの必要性が出てきます。また、脳出血や脳梗塞も起こりやすくなります。

まず健診を受診しよう

自覚症状のない生活習慣病こそ、健診を受けて病気のリスクを早期に発見し、対応することが必要です。年に1回健診を受けて、結果をもとに生活習慣を見直しましょう。**健診結果を前年と比較し、数値の変化を確認**することも重要です。

健診結果の見方で疑問などがある場合は、**問**までご相談ください。

糖尿病を予防するために

食事

●就寝前の食事を控え、ゆっくりと食事をする

湖南省特定健診では、「就寝前の2時間以内に夕食を摂っている」と答えた男性の割合が高くなっています。就寝前に夕食を摂ると、食後の血糖値が上がったままの状態でお寝することになるため、血糖値が下がりにくくなります。また、女性では、「食べる速度が速い」と答えた人の割合が高くなっています。これは、食べ物が早く胃腸に運ばれ、急激な血糖値の上昇につながります。

●間食の摂り方と量に注意する

1日に摂る量を200kcal以内にしましょう。また、摂るタイミングは食後(特に朝・昼)に時間を決めて食べるのがお勧めです。だらだら飲食すると、常に血糖値が高い状態となります。特に空腹時のジュースは注意が必要です。

シュークリーム 1個 クッキー 4枚 せんべい 4枚

※間食200kcalの目安

平成27年の滋賀県の男性平均寿命は1位でした。平均寿命+健康寿命1位をめざしましょう。

●食物繊維を摂る

野菜やきのこ、海藻類など、食物繊維を多く含む食品はボリュームが多く、かむのにも時間がかかります。

また、水分を含んで膨らむため、食べ過ぎなどを防ぎます。さらに、野菜から食べる胃腸での消化・吸収が緩やかになるため、食後に血糖値が上がりにくくなります。



運動

●活動量を上げて、1日の消費エネルギーをアップさせる

年齢と共に基礎代謝量は低下します。筋肉量を増やすことで、基礎代謝量を増やし、エネルギーを消費しやすい身体を作ることができます。そのためには、筋力に負荷をかけた運動が有効です。また、これは有酸素運動と合わせて行うことで、血糖値の改善に効果的です。

運動の例

・スクワット ・腕立て伏せ ・ダンベル運動

注意点

息を止めずにできる範囲で行う。前後にはストレッチなどのウォーミングアップをする。

問健康政策課(保健センター) ☎72・4008 ☎72・1481