

# 糖尿病に注意！

保健センターだより

令和3年度Vol. 12

(令和4年2月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける  
健康づくり～我孫子市～

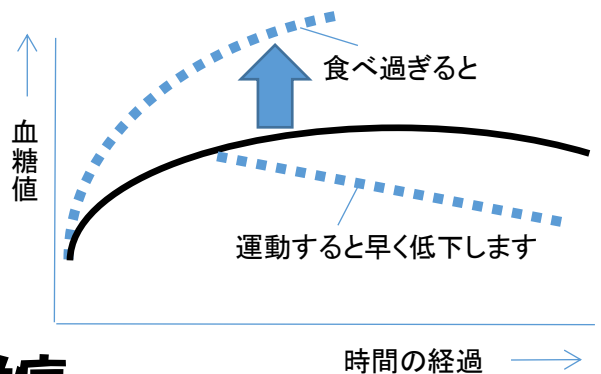
糖尿病は自覚症状なく進行し、恐ろしい合併症を引き起こします。知らない間に血管や神経に障害がおよび、放っておくと深刻な合併症や命に関わる病気を引き起こします。

## 血糖値をコントロールするインスリンの働き

私たちが食事をすると、すぐに『すい臓』からインスリンというホルモンが分泌されます。腸から吸収されたブドウ糖は、インスリンにより血液中から速やかに細胞内に取り込まれて、血糖値は下がっていきます。

食べ過ぎて血液中にブドウ糖が多く供給されれば、血糖値は高くなります。一方、運動すると筋肉にブドウ糖が取り込まれるため、血糖値が早く低下します。

内臓脂肪型肥満や運動不足の場合にはインスリンの働きが悪く、なかなか血糖値が下がっていきません。またインスリンの分泌量が少ないときも、血糖値が高い状態が続きます。



## 高血糖が引き起こす恐ろしい合併症

インスリンがうまく働かず、血液中にブドウ糖があふれると、**血管が傷つき、動脈硬化を起こすようになります**。特に脳や心臓の血管が被害を受けやすく、**脳卒中**や**心筋梗塞**の原因となります。また、目の網膜や腎臓、神経を傷害し、**失明**や**透析**のほか、**壊疽**（足などに血液が行き渡らず、組織が腐ってしまう）、**認知症**などにつながります。

## 適切な血糖コントロールが必要です

エーワンシー

我孫子市の特定健康診査では、ヘモグロビンA1cを血糖の検査として行っています。

ヘモグロビンA1cは、直前の食事の影響を受けにくい糖尿病の指標です。

検査項目	特徴や調べる内容	数値の見方<%>		
ヘモグロビンA1c	赤血球内のヘモグロビンとブドウ糖が結合したもので、 <u>過去1～2か月間の血糖値の状態がわかります。</u>	5.6 未満 基準値	5.6～6.4 要保健指導	6.5 以上 要医療

参考・引用：厚生労働省「糖尿病 e-ヘルスネット」「スマートライフプロジェクト」より

## 年に一度、健康診査を！

健康診査を受け、自分の血糖値を確かめる必要があります。

我孫子市の国民健康保険被保険者の特定健康診査（40歳以上が対象）は、毎年6月～翌年1月まで実施しています。



その他の健康保険組合等に参加されている方は、加入している健康保険組合等へお問い合わせください。

裏面に生活の中でできる予防ポイントを紹介！

# 生活の中で糖尿病予防！

## 食事

腹八分でバランスの良い栄養を！

主食・主菜・副菜をそろえ、  
バランスに気を付けた  
食生活を！

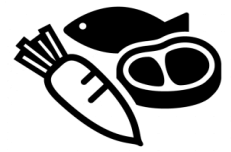
- ①人と比べて食べるスピードが速い
  - ②朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している
  - ③寝る前の2時間以内に食事をすることがある
- 以上のような生活習慣のある方は、注意が必要です！

ちなみに、我孫子市民は千葉県民平均に比べて、  
上記の質問に「はい」（①は速い、③は毎日）と回答した方の割合が高いです。

（令和2年度我孫子市国民健康保険特定健診法定報告より）

## ○ 食べ方のコツ

よくかんで、野菜料理を先に、間食は日中に200kcal以内を目安に！



## 運動

身体を動かしましょう！

外に出て、密を避けた  
ウォーキングも最適！

コロナ禍で運動不足になっていませんか？  
仕事などがオンライン化になったり、必要最小限の外出で済まることが多くなっていますが、適度なストレッチや有酸素運動は大切です。

- ・家事をテキパキ行う
- ・テレビを観ながらストレッチや筋トレを行う
- ・できるだけ階段を使う など、できることから取り組みましょう。



## 「コロナ太り」に注意！！

毎日体重をはかる習慣を身につけましょう。以前より体重が増えている場合は、生活習慣を改善し、減量することが大切です！下のBMIにより、自分の体格を確認しましょう。

BMIの計算法 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

$$\boxed{\text{kg}} \div \boxed{\text{m}} \div \boxed{\text{m}} = \boxed{\text{あなたのBMI}}$$

BMI (Body Mass Index : 体格指数) の判定表 ※高齢者は低栄養の予防も重要です。

年齢	やせ	適正体重	肥満
18~49歳	18.4以下	18.5~24.9	25.0以上
50~64歳	19.9以下	20.0~24.9	25.0以上
65歳以上*	21.4以下	21.5~24.9	25.0以上

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

## アレルギーを正しく知り、管理・予防しましょう

2月20日はアレルギーの日。  
17~23日アレルギー週間です。

気管支ぜん息、アレルギー性鼻炎・花粉症、食物アレルギーなどのアレルギー疾患を有する方は増加しており、国民の約2人に1人が何らかのアレルギー疾患を有していると言われています。

アレルギー疾患は、正しい知識を身につけて、疾患を管理・予防していくことが大切です。心配な症状がある場合は、受診しましょう。かかりつけ医と相談しながら、適切な治療を継続していくことが重要です。