

11月14日は、世界糖尿病デー (World Diabetes Day) です

毎年、11月14日の「世界糖尿病デー (World Diabetes Day)」を含む1週間は『全国糖尿病週間』とされており、今年は、11月9日(日)～15日(土)となっています。この機会に糖尿病について学んでみませんか。

「糖尿病」から世界共通語の「ダイアベティス」へ

みなさん、「糖尿病」と聞いて、どんなことをイメージしますか?『生活習慣が悪い』『だらしない』など、ネガティブなイメージはありませんか?糖尿病(ダイアベティス)の原因は、生活習慣だけではありません。

糖尿病(ダイアベティス)とは?

すい臓で作られるインスリンというホルモンの作用や分泌の不足による血液中のブドウ糖(血糖)が通常よりも増えた状態(高血糖)が続く病気です。

自覚症状が乏しいことから、大きな病気と考えられにくいですが、高血糖が続くと血管や神経が傷つき、全身にさまざまな合併症が生じます。

しかし、今日、糖尿病の治療が著しく進歩しており、適切な治療を継続できれば合併症の発症や重症化を抑えられるようになってきています。

生活習慣改善のポイント

～病気になるための習慣や病気になったとしても上手につきあう方法があります～

① “食事” は、ゆっくり、よく噛んで! 食べる順番もポイントです!

食物繊維が多い野菜は、血糖値の急激な上昇を抑えるため、食事のはじめに食べるのがおすすめです。

② 生活の中に“運動”を取り入れよう!

ウォーキングなどの有酸素運動が効果的。少し汗ばみ、会話ができるペースで、無理せずに続けることが大切です。糖尿病を治療中の方は、運動による低血糖に注意が必要です。主治医に相談しましょう。

③ “健診” や定期的な受診(治療)を受けよう!

自分の血糖値を知り、管理することで、心臓病や脳卒中などの合併症の発症を防ぐことが可能です。

④ “禁煙” しよう!

たばこは血糖値を上昇させることが分かっています。たばこを日常的に吸っている方はぜひ、禁煙を!



御坊市国保の方の
特定健診についてはこちら

おすすめの
運動イベントがあります

『ごぼう健康ウォーキング2025』開催決定!

昨年、好評を得たごぼう健康ウォーキングが、今年も開催されます!

期間: 11月1日(土)～30日(日)

内容: ①個人の部、②チームの部にて、期間中の歩数を記録します。

目標達成した方(チーム)には、ステキな景品が当たるかも…!

詳しくは、こちら⇒

