

11月14日は世界糖尿病デー

御坊市にもみかんや柿の美味しい季節がやってきました。食欲の秋に気を付けたいのが糖尿病です。

本市の糖尿病患者数は年々上昇傾向にあり、医療費を占める割合は2位となっています。（令和元年度KDB医療費分析より）また、特定健診での有所見率は40歳代から高く、早い時期から生活習慣病予防を意識することが大切です。

●糖尿病とは？

血糖値を調整するインスリンというホルモンがうまく作用せず、血液中のブドウ糖が多くなりすぎてしまう病気です。初期にはほとんど症状がありませんが、高血糖が続くと動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞の原因となります。糖尿病の発症原因は、遺伝因子と環境因子があり、二つの因子に加えて毎日の生活習慣が大きく関係します。

●糖尿病は合併症がこわい！～3大合併症「しめじ」～

「し」…神経の障害
(糖尿病性神経障害)



足先の痺れ・不快感
足先が冷える
手足の感覚が鈍る

「め」…目の障害
(糖尿病性網膜症)



視界がかすむ
視力の低下
黒い虫のようなものが見える（飛蚊症）

「じ」…腎臓の障害
(糖尿病性腎症)



初期段階では自覚症状なし

高血糖状態が続くと血管が傷み、失明や人工透析が必要になることがあります。

糖尿病性腎症は透析理由の第1位！御坊市では透析患者の約半数が糖尿病を合併しています。（御坊市データヘルス計画より）合併症を予防するためには、きちんと血糖値をコントロールすることが大切です。

●糖尿病を予防するためにできること

①食事

腹八分目を心がけましょう。

炭水化物は血糖値を急激に上昇させます。それを防ぐために、きのこ類や野菜など食物繊維の多い食材を先に食べるのがおすすめです。

糖度の高い果物はだらだら食べるに注意。食べる前に量を決めましょう。

1日摂取量の目安はにぎりこぶし1個分まで。

②運動

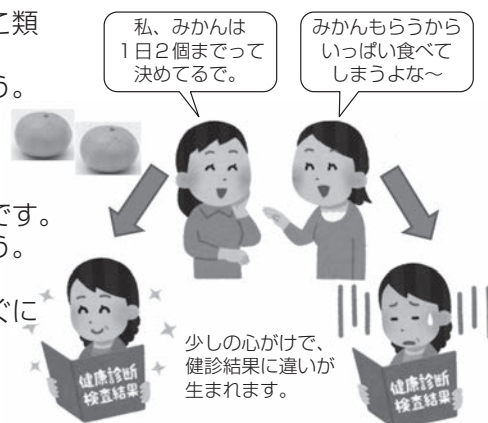
ウォーキングなどの有酸素運動が効果的。

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。

※治療中の方は、低血糖に注意が必要です。主治医に相談しましょう。

③禁煙

たばこは血糖値を上昇させ、合併症のリスクも高めるので、いますぐにでも禁煙しましょう。



●自分の血糖値を知っていますか？

毎年、健診を受けて自分の健康状態を知っておくことが生活習慣病予防のために大切です。そのためにも、健診を受けましょう。

御坊市国保に加入している40～74歳の方は特定健診が無料で受けられます。

健診受診後は生活習慣病を予防するために特定保健指導も受けましょう。

11月めにっこりあサロ

日 時：毎週 月曜日 14：00～16：00（開場13：45）

場 所：福祉センター2階

対 象：妊婦さん 産婦さん 乳児

持ち物：バスタオル・オムツ（産婦さんのみ）

健康福祉課 子育て世代包括支援センター にっこりあ

☎0738（23）2525



♥11月のミニ講座のお知らせ♥

日時：11月15日（月）14：00～16：00

内容：骨盤ケア&マタニティヨガ

♥オンラインでも参加できます♥

スマホ・パソコン・タブレットでお家から気軽に参加しませんか？

