

11月14日は世界糖尿病デーです。

食欲の秋です！柿やみかん等が旬を迎え、おいしい季節となりましたが、気をつ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で、医療費を占める割合の1位となっています。（令和2年度KDB医療費分析より）特に、男女とも40歳代から有病率は高くなるので、若いうちから予防を意識することが大切です。

毎年、11月14日【世界糖尿病デー】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13日（日）から19日（土）までとなっています。この機会に糖尿病のことを学んでみませんか。

●糖尿病とは？

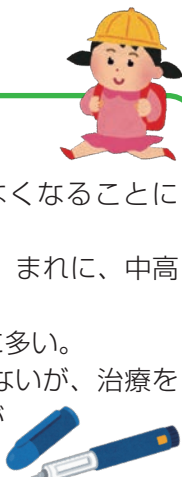
血糖値を調整するインスリンというホルモンがうまく作用せず、血液中のブドウ糖が多くなりすぎてしまう病気です。高血糖が続くと、様々な病気を悪化させる可能性があります。

世界中で社会問題として取り上げられる糖尿病ですが、糖尿病には種類があることをご存じですか？

『自分は大丈夫』と思わないで、糖尿病のことを正しく理解しましょう。

1 型糖尿病

- ・糖尿病患者の5%程度
- ・膵臓からインスリンが分泌されなくなることによって起こる。
- ・小児期から思春期に多くみられる。まれに、中年でも認められる。
- ・肥満とは関係がなく、やせ型の人に多い。
- ・治療にはインスリン注射が欠かせないが、治療を行うことで通常の生活を送ることができる。



2 型糖尿病

- ・糖尿病患者の95%以上
- ・過食や運動不足などの生活習慣が関係する。
- ・インスリンの分泌が減り、血糖値が上がることによって起こる。
- ・中高年に多い。最近では若年での発症も増えている。
- ・初期には自覚症状はほとんどない。
- ・食事療法や運動療法により発症・重症化を予防することができる。悪化すると内服やインスリン注射、人工透析が必要になることもある。



●糖尿病を予防するためにできること

①食事

食事はゆっくり、よく噛んで食べるよう心がけましょう。

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、秋の味覚である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。

糖度の高い果物は食べすぎに注意。1日摂取量は、にぎりこぶし1個分までを目安にしてください。

②運動

ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。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有効です。

※糖尿病の治療中の方は、低血糖の恐れがあるため、空腹時の運動は避けましょう。

③禁煙

たばこは、血糖値を上昇させることが分かっています。合併症のリスクも高めるので、今すぐにでも禁煙を！



けむいモン(受動喫煙防止ロゴマーク)

タバコの害から大切な人を守ろう

御坊市は、受動喫煙のない社会を目指しています。