

今日から始める糖尿病予防

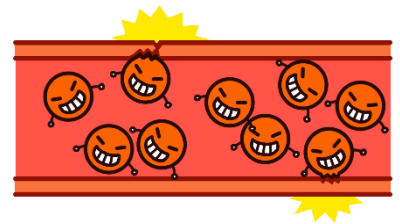
令和4年8月30日

1 糖尿病ってどんな病気？

- ・食べ過ぎ、飲みすぎ
- ・夜遅くの飲食
- ・間食
- ・運動習慣なし



- ・過度の飲酒
- ・喫煙



上記のような生活習慣、インスリン（血糖値を下げる唯一のホルモン）の不足などで、血液中の血糖をうまく調節できず血糖値が高くなる病気が「糖尿病」です。長期にわたると、全身の血管が傷つき、様々な悪影響が起こります。

糖尿病の怖いところは…初期には痛みなどが無い！
でも・・・合併症は体内で進んでいる！

ほかにも…

三大合併症



神経障害

初めに起こる合併症！
手足のしびれ
こむら返り

重症化すると

下肢切断など



網膜症

目にある網膜の
血管が痛むと起こる

重症化すると

失明



腎症

最後に起こる合併症！
腎臓の血管が痛み、老廃物を
体外に排出できなくなる

重症化すると

人工透析、腎移植など

脳の病気

脳梗塞
認知症を発症しやすくなる



心臓の病気

心筋梗塞

など

痛みなどの自覚症状がないからこそ、
健診を受けて、自分の体をチェックしよう！



2 あなたは糖尿病？

健診結果を見てみよう♪



空腹時血糖：血液の中のブドウ糖の割合。直前の食事内容や時間によって変わる。

100 mg/dl 以上は注意！



HbA1c：過去 1~2 か月の血糖値を反映したもの。

5.6%以上は注意！

今年の健診は大丈夫でも、来年も大丈夫とは限りません。
健診は毎年受けましょう！



3 今日から始められる糖尿病予防

「食事」と「運動」の両方に気をつけることが大切。あなたは何に取り組めますか？

～食事編～

血糖値の急上昇を防ぐ！

① 食べ過ぎない工夫をする

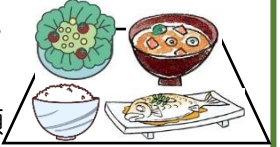
自分に合った方法を探しましょう。

- ・30回噛み、その間は箸を置く
- ・盛り付けを大皿ではなく1人ずつにする
- ・テレビを見ながらなど、「ながら食い」をやめる



② 多くの食材をまんべんなく食べる

自炊でもお惣菜でも、なるべく主食・主菜・副菜をそろえましょう。特に食物繊維が豊富な野菜や海藻類は毎食食べましょう。



③ 1日3食を規則正しく

朝食の欠食や、夜遅くの食事は、空腹時間が長くなり、次の食事を食べ過ぎてしまいます。



④ 飲み物は水かお茶を選ぶ

ジュースなどの清涼飲料水には糖質が多く含まれます。



～運動編～

血糖値を下げる！

インスリン（血糖値を下げるホルモン）の働きを高める！

効果的な運動

① 有酸素運動

酸素を十分に取り入れて、身体全体の筋肉を使うもの。



ウォーキング



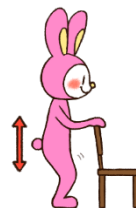
サイクリング



水泳

② 筋肉トレーニング

筋肉に負荷をかける動作を繰り返すもの。



スクワット



かかと上げ

これらの運動を、日常生活に取り入れましょう！

- ・買い物では車を少し離れた駐車場に停め、歩くようにする。
- ・エレベーターではなく階段を使う。
- ・歯磨きの時に、かかと上げをする。
- ・床の雑巾がけを取り入れる。

続けることが大切★

