

糖尿病にならないために

糖尿病は、一度発症したら、一生治療が必要な病気です。

黒潮町の統計データを見てみると、平成24年度の特定健診において、糖尿病で服薬中の方は9.5%、糖尿病の有所見者（異常なし以外）は、約7割となっています。また「2012国保のすがた」では、医療機関にかかる件数の多い疾病の第3位に「糖尿病」があがってきています。

◆糖尿病ってなあに？

糖尿病とは、血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値の高い状態が慢性的に続く状態をいいます。

◆高血糖が続くとどうなるの？

血糖値の高い状態が続くと、全身の血管が痛みやすくなり、糖尿病や脳梗塞、高血圧などさまざまな病気を引き起こすこととなります。

◆糖尿病の合併症

①糖尿病性網膜症

目の底にある網膜という部分の血管が障害を受け、視力が弱くなります。場合によっては、失明することもあります。

②糖尿病性腎症

腎臓の血管が障害を受け、徐々に尿が作れなくなってしまう。その結果、人工透析が必要となることがあります。

③糖尿病性神経障害

しびれ、痛み、立ちくらみ、壊疽などが起こることがあります。  
※壊疽：傷から細菌に感染し、皮フが化膿して、皮下組織などの細胞が死んで腐ってしまうこと。

◆糖尿病にならないために

①適正体重の維持

自分の適正体重を知り、それを維持していくことが大切です。

【適正体重の算出方法】

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$



②1日3回、主食・主菜・副菜のそろった食卓を！

不規則な食生活は、血糖のコントロールを乱しやすくなります。朝食を抜いたりせず、1日3回の食事時間が大きくずれないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事を心がけ、全体の摂取エネルギーが増えすぎないように注意することが大切です。

③野菜・海藻・きのこ類をしっかりと食べましょう

副菜の野菜・海藻・きのこなどに含まれる食物繊維には、血糖の上昇を穏やかにする働きがあります。

④まとめ食いをしない

まとめ食いは血糖値を急激に上げてしまいますので、一回に食べる量が多くならないように注意しましょう。

⑤お菓子や甘い飲み物を控えましょう

間食のしすぎはカロリーの摂りすぎにつながります。

また、甘いものに含まれる糖質は、吸収が速く、血糖を急激に上げてしまうので、できるだけ控えることが大切です。

⑥お酒はほどほどに

アルコールは、カロリーが高いのですが、栄養価はほとんどありません。

アルコールをやめるだけで血糖値のコントロールが良くなるともいわれていますので、休肝日を作ることをお勧めします。



⑦運動習慣をつけましょう

運動はエネルギーを消費して肥満の予防につながります。

日常生活の中でできるだけ体を動かす機会を持ち、継続していくことが大切です。

⑧健診を受けましょう

糖尿病は自覚症状がないまま進行するので、年に1回は必ず健診を受け、自分の健康状態についてよく知ることが大切です。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836 (直通)

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373 (直通)