

皆さんは、ご自身の健康状態の確認のために、年に1度は健診を受けていますか。また、健診後に検査結果の確認をしていますか。血液および尿検査には、血液中の糖分の状態を確認する数値「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）、血糖値、尿糖など」が含まれています。

◆血糖値が高いってどういうこと？

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、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が高い状態をいいます。

◆インスリンとは？

膵臓から出るホルモンです。糖を筋肉や臓器などに取り込むことにより血糖値を下げる働きをします。インスリンは、血糖値を下げることでできる唯一のホルモンです。

◆インスリンの働きが悪くなるのはなぜ？

遺伝や、肥満、運動不足、ストレスなどの生活習慣が関与しています。食べ過ぎなどにより高血糖の状態が続くと起こります。

◆高血糖のチェックリスト※当てはまる項目が多いほど、糖尿病のリスクが高くなります。

- | | |
|--|---|
| ☐ 健診を定期的に受けていない | ☐ お腹いっぱいまで食べる |
| ☐ ご飯やパンが好きで、野菜をあまり食べない | ☐ お酒をよく飲む |
| ☐ ストレスがたまっている | ☐ 運動不足である |
| ☐ 睡眠が不足気味である | ☐ 喫煙習慣がある（加熱式たばこを含む） |
| ☐ 家族や親戚に糖尿病になった人がいる | |
| ☐ 40歳以上（40歳以上から高血糖や高血圧、脂質異常などが急速に増えていきます） | |
| ☐ 平均して1日に日本酒換算で1合（ビールなら500mL）以上飲んでいる | |

今日からできる高血糖予防の生活習慣

◆食生活を見直しましょう



- 栄養バランスの良い食事を
1日3回、食事の時間や量が偏らないようにして、主食（炭水化物）、主菜（たんぱく質）、副菜（野菜など）のそろった食事を心がけましょう。
- 食べ方を工夫する
よくかんで食べましょう。食べる順番も野菜やたんぱく質を先にとるようにしましょう。
- エネルギーのとりすぎに注意
腹八分目を守り、間食に注意をしましょう。毎日体重を量ることで食事が適量かチェックできます。

◆運動を習慣に 無理なく続けられる運動を見つけましょう



- 今より10分多く体を動かす
階段を使う、こまめに立って動くなど、今より10分多く体を動かすことから始めましょう。
- 週に2～3回以上の有酸素運動を
早歩き程度の有酸素運動を1回当たり20～60分を習慣にしましょう。
- 筋力トレーニングも取り入れよう
スクワットなどの筋力トレーニングも、週に2～3回実施して筋肉量の維持・向上をめざしましょう。

◆ストレスとうまく付き合いましょう



- 睡眠をしっかりとり、疲れをためない
睡眠不足はストレスへの抵抗力を減らし、高血糖や高血圧を招きます。1日7時間前後を目安にしましょう。
- 趣味や気分転換の時間を大切に
- 深呼吸やストレッチも効果的

◆禁煙・節酒を意識しましょう



- 喫煙をしている人は禁煙を
喫煙中はインスリンの効きが悪くなり、血糖が上がりやすくなります。
- 飲酒はほどほどに
適正飲酒量を守りましょう。
毎年11月14日は「世界糖尿病デー」です。



高知県ホームページ

この日は、インスリンを発見したバンティング博士の誕生日であり、世界糖尿病デーとして全世界で糖尿病啓発キャンペーンが行われています。

○お問い合わせ 本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836
佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373

役場からのお知らせ

👤「アルコール使用障害」とは

アルコール使用障害とは、長期間の飲酒によって脳の働きが低下することで、お酒への欲求を抑えられず、飲み方のコントロールが効かなくなってしまう病気です。また、本人の心身だけでなく、周囲の人にも影響をおよぼしてしまいます。しかし、専門的な治療を受けることで回復可能な病気でもあります。多くの方に「アルコール使用障害」の実際を知っていただくため、地域の自助グループの中で、支え合いながら断酒している方に体験談を執筆していただきました。

もし身近な人が「依存症かもしれない」と感じたら、1人で抱え込まず、お近くの相談窓口へご連絡ください。

○アルコール使用障害についての相談窓口

本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836 佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373

◆体験談①

飲み始めの頃、お酒は私を解放し、人とつながらせてくれ、リラックスさせてくれた。だが、お酒の量が増えると、友だちと会うより飲むことを優先するようになった。記憶をなくすことが多く、目がさめるのが怖かった。量も時間もコントロールできず、嘘をつき隠れて飲んだ。飲む事以外ではできなくなってしまい、家族との関係は壊れていった。それでもやめる気になれず、自分でもどうしていいかわからず苦しかった。そして絶望し何度も自殺未遂をした。

数回目の精神病院入院中、毎日のようにAA(※)へ通う機会を貰い、初めてお酒をやめたいと思った。

退院後も継続して参加しお酒が止まっている。また、飲まない生き方の練習をAAの中でさせてもらっている。
(AA高知グループ ふみえ)

※AA…アルコール依存症の人たちの自助グループ

◆体験談②

私はアルコール依存症、通称「アル中」です。

18～30歳までアルコール漬けの生活を送ってきました。その生活の中でお金、物、人と命以外はほぼ全て失ってきました。こんな私ですが、高知市にある病院を30歳の時に知ってから「断酒」をしています。

皆さんに知っていただきたいのは、アル中は治るという事です。でも再発はします。

なので、私ひとりだけでは限界があるので「断酒会」と言う自助グループに助けてもらっています。会員は、何十年もアルコールを断っている人たちです。

高知県にいと「酒」に触れる機会が多く、人に言えない悩みや失敗を抱えている方もおられると思います。

少しでも気になる方は覗いてみてください。意外な「気づき」があるかもしれません。

(幡多断酒会 K・R)

※20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。

○お問い合わせ 幡多福祉保健所 健康障害課 ☎34-5124