

# 糖尿病について知ろう

私たちの体は、すい臓のインスリンというホルモンのはたらきで、血液中の血糖を一定に保っていますが、インスリンの働きが悪くなったり、血糖の量に対してインスリンの量が足りなくなったりすることで、慢性的に血糖値が高くなる病気です。

## 糖尿病で怖いのは合併症です！

高血糖状態が長引くと、血管は次第に傷んでもろくなります。放置したり、血糖のコントロールがうまくいかないと、眼や腎臓などの血管が傷つき、次のような合併症を発症するおそれがあります。

**糖尿病性網膜症** 網膜の血管が傷つき、失明する場合があります。

**糖尿病性腎症** 腎臓の細い血管が傷つき、進行すると人工透析が必要となる場合があります。

**糖尿病性神経障害** 足先や手指の神経が傷つき、痛みやしびれが起こります。下肢の切断に至る壊疽(えそ)が起こることもあります。

その他、脳や心臓の血管が動脈硬化を起こし、脳梗塞や心筋梗塞を起こすことがあります。

糖尿病の初期には自覚症状がなく気づかないことも多くあります。必ず健診を受け血糖の状態を確認しましょう。

## 血糖値の見方

HbA1c (%)	5.6	6.5
正常値	生活習慣の改善が必要	糖尿病の強い疑い
毎年健診で確認しましょう	定期的に検査を受けたり精密検査を受けましょう	すぐに医療機関を受診しましょう
空腹時血糖値 (mg/dl)	100	126

## 糖尿病を予防する食事のポイント

**食事は決まった時間に、1日3食**



食事を抜いたり、不規則な時間の食事、就寝3時間前の食事(間食)などは控えましょう。

**3つのお皿をそろえて食べよう**

**1、2、3でバランスごはん**

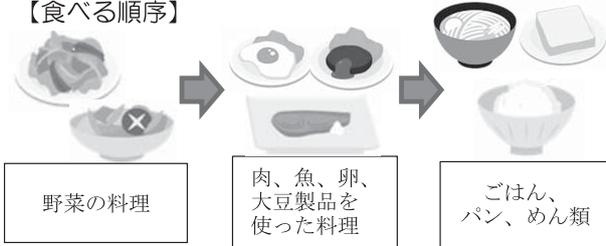


1、主食(ごはん・パン・めん)・2、主菜(魚・肉・卵・大豆製品の料理)・3、副菜(野菜の料理)をそろえて食べましょう。

**野菜から食べよう**

野菜を先に食べることによって、食後の急激な血糖の上昇を抑えることができます。

【食べる順序】



**くだものは適量を食べよう**

【くだもの1日の目安量】



### 【糖尿病予防教室】

糖尿病の基礎知識・予防する食事のコツ・手軽な運動まで、まるごと学べる教室です。

- 日 時 1月30日(木) 10時~16時(予定)
- 場 所 町中央公民館
- 対 象 糖尿病について詳しく知りたい人、糖尿病予備群の人
- 参加費 300円
- 申 込 1月15日(水)までに町保健センターへ電話で申し込みください。

バランスのとれた  
昼食付

国保特定健診を受診した人の中で糖尿病予備群の人には1月初旬に通知します。