

糖尿病に気を付けましょう！

糖尿病は、血糖値を正常に保つ「インスリン」というホルモンの働きが悪くなり、血液中にブドウ糖が増えすぎた状態が続くことにより発症します。血糖値が高くても自覚症状はなく、放置すれば血液中に増えたブドウ糖が血管を傷つけ、動脈硬化を進行させます。すると、心筋梗塞や脳梗塞といった大きな病気を引き起こします。予防のためには、肥満の防止や生活習慣の改善が大切です。また、年に1回は健康診断を受けることが重要です。

血糖値とは？

血糖値は、血液中のブドウ糖の濃度のことです。食事の炭水化物などが消化吸収されると、ブドウ糖になり血液に入ります。ブドウ糖は細胞のエネルギー源として必要不可欠なものですが、血液中の量が多すぎると血管を痛める原因となります。右記に当てはまる人は、医療機関の受診や、下記を参考に生活習慣の改善に取り組みましょう。

空腹時血糖が100～125 mg/dl
または
HbA1cが5.6～6.4%

生活習慣を
改善しま
しょう！

空腹時血糖が126 mg/dl以上
または
HbA1cが6.5%以上

医療機関を
受診しま
しょう！

今日から始める4つの取り組み

ステップ1 食事管理

食べ過ぎに注意し、バランスの良い食生活を心掛けましょう。

- ・食物繊維をたくさんとる
- ・ゆっくりよく噛んで食べる



ステップ2 運動習慣

定期的に運動することで、血糖値が安定します。自分のペースではじめてみましょう。

- ・ウォーキング
- ・テレビをみながらストレッチ

ステップ3 適正体重の維持

定期的に体重を測定する習慣をつけ、適正体重を維持しましょう。

▶計算してみましょう

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

ステップ4 定期健診

糖尿病は自覚症状がないため、早期発見・早期治療を心掛け、健康管理に努めましょう。



～糖尿病について心配なことがある人へ～ 糖尿病予防のための『個別相談会』を開催します

日 時：2月17日(木) ①9時30分～10時30分または②10時30分～11時30分
内 容：保健師・管理栄養士による個別相談
体組成測定(体重、体脂肪、筋肉量など)
場 所：町保健センター
対 象：・国保特定健診の結果HbA1cが6.0～6.4%の人
・糖尿病について詳しく知りたい人
持 ち 物：筆記用具、健診結果票
定 員：12人(定員になり次第、受付を終了します)
申込期限：2月10日(木)までに町保健センターへ電話にてお申し込みください

糖尿病と歯周病の 深い関係について



糖尿病の人は、免疫力の低下などから歯周病にかかりやすくなります。歯周病になると、血液中に炎症物質が運ばれ血糖値を下げるホルモンの働きを妨げます。つまり、歯周病があると血糖値が下がりにくくなり、糖尿病を悪化させるという悪循環を招いてしまいます。日々のセルフケアと定期的な歯科健診によって健康な歯を維持していきましょう。