



# あなたの健康づくりを応援!!

The  
健康  
応援隊

## 糖尿病の予防

11月10日から16日までの一週間は全国糖尿病週間となっています。

糖尿病とは、血液中のブドウ糖(血糖値)が高い状態が続く病気で、インスリンというホルモンの分泌量や働きが低下することで起こります。糖尿病には自己免疫が要因となる1型と、生活習慣が要因となる2型があり、日本人の糖尿病の95%以上が2型となっています。

糖尿病の初期は自覚症状がほとんど無く、症状が出ても軽いものになります。しかし、血糖値が高い状態にも関わらず放っておくと、腎症・網膜症(最悪の場合失明)・神経障害だけでなく、心筋梗塞や脳卒中も起こしやすくなります。また、歯周病やある種のがん、認知症も起こりやすくなります。進行すると慢性腎不全による人工透析が必要となることもあり、腎臓を移植しない限り透析は一生続けなければなりません。さらに、網膜症による失明は失明原因の第1位となっており、これらの合併症を予防するために、次のポイントを意識しましょう。



### ●糖尿病発症予防のポイント

- ①食生活
    - ・適量(食べ過ぎない、適正体重の維持)
    - ・バランス(主食・主菜・副菜をきちんと食べる)
    - ・リズム(1日3食決まった時間に、よく噛んで食べる)
    - ・飲み過ぎない(アルコールは適量で)
  - ②運動習慣
    - ・無理せず楽しんで続ける
    - ・現在の運動量より10分多く体を動かす
  - ③ストレスを溜めない
  - ④禁煙
  - ⑤定期健診を1年に1度は受けるようにする
- 糖尿病の患者数は世界的な規模で年々増加しています。
- 糖尿病はゆっくり時間をかけて進行する病気です。「まだ私は大丈夫」と安心せず、この機会に日頃の生活習慣を見直してみよう。

(健康福祉課 保健師)

## 読者アンケート

### 今月のプレゼント

月毎に楽しむ田舎はちみつ7種からいずれか1本(120g) 5名様

田舎はちみつあかぼっけさんからプレゼント



※採取月の指定はできません

### アンケート

11/20  
まで

- Q1 今月号でよかった記事や写真を教えてください
- Q2 取り上げてほしい内容や企画を教えてください
- Q3 広報紙や町ホームページなどに関するご意見・ご感想をお聞かせください

※お寄せいただいたご意見等は、紙面に掲載する場合があります。また、ご意見には個別回答いたしませんのでご了承ください。

#### ○応募方法

右QRコードまたは、町公式ホームページから応募。



#### ○お問い合わせ

まちづくり戦略課 広報戦略G  
☎(84)1111 (内線222)

※アンケートの回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。