

保健「ユース」

糖尿病を予防しよう！

11月14日は世界糖尿病デーです

日本人の4人に一人以上が糖尿病及び糖尿病予備群といわれています。

糖尿病は、正しい知識と適切な治療の継続で、予防や進行を遅らせることができます。

そもそも糖尿病ってどんな病気なの？

糖尿病は「尿の中に糖が混ざる病気」と思いがちですが、実は「血液中の糖分が増えすぎて様々な症状が出てくる病気」のことです。

食事のあとに吸収された血液中の糖（血糖）を細胞に取り込ませる働きをするのがインスリンというホルモンです。暴飲暴食などで血液中の糖が多くなるときにインスリンはたくさん出て働きますが、その状態が長く続くと出る量が少なくなると働きが弱くなることで、糖が多いままになり糖尿病が発症します。

血液中の糖が増えると血管はポロポロ……

問題なのは、血液中に増えた糖によつ

て血管の壁が徐々に傷んでポロポロになってしまうこと。太い血管では動脈硬化になり、細い血管では血液の流れが妨げられます。他にもさまざまな合併症を引き起こしてしまいます。血液の中の糖が多い状態「高血糖」は、糖尿病の危険だけでなく、歯周病や皮膚炎、感染症といった病気にかかりやすくなるといわれています。

測ることからはじめる糖尿病予防

初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。体の異常を感じた時には症状が進行していることがあります。年に一度は健康診断を受けて検査値を確認しましょう。

以下に一つでも当てはまる人は、糖尿病になりやすい条件を持っています。積極的に定期健診を受けましょう。

- 20歳のころに比べてウエストが20cm以上増えた
- 甘いもの、脂っこいものが好き
- 血縁者に糖尿病の人がいる

- コレステロールや中性脂肪値が高い
- ストレスが多い（せつかち、イライラ）
- 体を動かすことが嫌い、車が足代わり

今日からできる食と運動の「コツ」

- 食生活のポイント「食べすぎない」
- 1. 野菜をたっぷりとる。（1日に350g以上）
- 2. ゆっくりよくかんで
- 3. 食事は抜かない
- 4. 甘い・脂っぽいものは食べすぎない
- 5. ながら食いはやめる

● 運動のポイントは「こまめに動く」

- スポーツやウォーキングに限らず、日常生活の中で、無理なく体を動かすことです。
- ・ 好きな運動を始めてみる（初めは軽めに）
- ・ 三日坊主を気にしない
- ・ 歩く機会を増やす……例えば、駐車場は入り口から離れた場所を選ぶなど
- ・ 出かけない日は、掃除や片づけを頑張り
- ・ 歩数計をつける



みんなで食育

体を内側から温めよう

11月は秋が終わり、冬の気配を感じる時期です。体を温める根菜類がおいしくなる時期でもあります。

根菜とは、字のとおり根の部分を食べる野菜で、大根、人参、ゴボウ、かぶ、蓮根などがあげられます。糖質、食物繊維を多く含む野菜です。火を通すことで軟らかくなって食べやすくなり、消化も良くなります。また、ゴボウなどは繊維を断ち切るように切つて調理をすると、子供から高齢者まで誰もが食べやすくなります。

寒い時期に欠かすことのできない鍋料理にぴったりの魚介類も豊富にたっぷりあります。それらの食材と合わせて野菜をたっぷり入れた汁物や煮込み料理、鍋料理など、温かい料理にしておいしく食べ、体を内側から温め、寒い冬に備えましょう。

