



## 11月14日は世界糖尿病予防デー 糖尿病

■問い合わせ…いきいき健康課Tel 23-3220

糖尿病は食生活などの生活習慣により誰もがかかりうる病気です。食の欧米化、慢性的な運動不足などが原因で糖尿病の人は年々増加しています。

### 血糖値

身体を動かすエネルギーとなるブドウ糖は、主に炭水化物や果物類からつくられ、血液に乗って全身の細胞に運ばれます。そのとき、血液中に含まれるブドウ糖の量を血糖値という値で表し、濃度が高い状態が続くことを糖尿病といいます。

### 糖尿病の症状

糖尿病は早期治療が大切です。次の症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。

- のどが渇いて水をたくさん飲む
- 食べても食べてもお腹がすく
- 尿量が多い
- ひどく疲れる
- 食べているのにやせる

### こわい合併症

糖尿病でこわいのは、糖尿病が誘発する合併症です。手足のしびれ、目の病気、腎臓の病気は、糖尿病特有の合併症です。糖尿病を放置していると合併症を引き起こし、失明や臓器の障害などにつながります。

### 糖尿病になりやすい要因

- 糖尿病の家族がいる
- 食べ過ぎ、飲み過ぎ
- 太りすぎ
- 運動不足
- ストレス
- 巨大児の出産歴がある
- 妊娠中の高血糖
- 高血圧
- メタボリックシンドロームとその予備群



炭水化物の取りすぎに注意!

### 糖尿病の予防



野菜を中心とした食生活と日常的な運動が重要です。過食や脂肪の摂り過ぎを控え、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。また、自覚症状が出にくいので、毎年健診を受け、自分の血糖値を知り、予防や重症化防止につながります。

11月19日に「世界糖尿病デー 安来市ブルーライトアップイベント」を開催します。詳しくは30ページをご覧ください。



いきいき健康課  
保健師 田部富美江

### 糖尿病治療の心強い味方 安来市はくちょうの会

市内では、糖尿病の患者さんやその家族をはじめ、糖尿病に関心のある人、メタボリックシンドロームの人などが中心となって、はくちょうの会が組織されています。会では、糖尿病や生活習慣病に関する勉強会、食事療法に基づく料理教室、情報交換会、親睦旅行などを行い、病気の理解に努め、仲間とともに治療や予防にあたっています。

安来、赤江、荒島、島田、能義、宇賀荘、大塚、吉田、広瀬、伯太などにはくちょうの会の地域組織があります。地区単位での組織は珍しく、安来は糖尿病予防に積極的な地域です。※入会希望者はいきいき健康課まで。