



～生活習慣変えるきっかけに～

11月14日(火)は 世界糖尿病デーです

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

「世界糖尿病デー」は、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために制定されました。日本を含む世界各地で糖尿病の予防、治療、療養に関する啓発運動が行われています。自分や家族、大切な人とともに、糖尿病について知り、予防にむけて生活習慣を振り返る日に行ってみましょう。

▶ 糖尿病とは

糖尿病は、インスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働き（耐糖能）が低下し、高血糖が慢性的に続く病気です。

糖尿病予防には、①生活習慣の改善によって発症する手前で防ぐ、②たとえ発症してもあきらめずに血糖値を良好にコントロールして健康に生活する、③さらに合併症の発症をくい止めるという3点が重要です。

日本国内では、糖尿病有病者と糖尿病予備群は合わせて約2,000万人いるとされます。糖尿病有病者の割合は最近20年間で増加傾向にあり、年齢が高いほど割合が高くなる傾向にあります。

▶ 糖尿病は合併症にも注意を

糖尿病は、自覚症状のないまま合併症が進展することがあり、時として命に関わる状況となる病気です。

微小な血管の障がいである網膜症・腎症・神経障がいの三大合併症のほか、より大きな血管の動脈硬化が進行して心臓病や脳卒中となるリスクがあります。血糖値が高い状態が続くと、血管が傷ついたり、詰まったりして、血流が滞ってしまいます。その結果、糖尿病に関連するさまざまな合併症が生じます。

どのような合併症があるのか知っておくのも予防につながります。症状は次のとおりで「しめじ・えのき」と覚えておきましょう。

■細小血管症 細い血管が傷つけられて生じる

し：神経障がい（手足のしびれ）

め：目の症状（視力の低下）

じ：腎臓の症状（むくみやだるさ、貧血）

■大血管症 比較的大きな血管と、それにつながる臓器が傷つけられて生じる

え：壊疽（細胞や組織が壊れ黒や黄に変色した状態）

の：脳卒中

き：虚血性心疾患（心臓周辺の痛み、圧迫感）

その他にも、歯周病、肺炎、皮膚炎といった合併症が起きる可能性があります。

▶ 糖尿病は予防できます

糖尿病の予防は、生活習慣が大切です。

食事 1日3食、腹八分目、野菜摂取（350g/日）を意識しましょう

糖尿病予防で最も重要なのが食事。ゆっくり食べる、栄養のバランスに気を付ける、油や砂糖を摂り過ぎないなどにも心がけましょう。

運動 ウォーキングなどの運動を毎日少しずつでも続けましょう

減量 肥満傾向の人は体重を3～5%減らしましょう

禁煙 喫煙は糖尿病発症リスクを高めるため、禁煙しましょう

健診 1年に1回は健診を受け、健康状態を確認しましょう

糖尿病友の会をご存じですか

安来市では、地域友の会である安来市はくちょうの会（安来はくちょうの会、能義いなほ会、宇賀荘ながとうろの会、大塚秋葉の会、吉田高盛の会、広瀬あじさいの会）と、安来市立病院こぶしの会があります。

安来市はくちょうの会は、糖尿病の患者さんやその家族だけでなく生活習慣病予防に興味がある人ならど

なたでも参加できる会です。

糖尿病をはじめとした食事や運動などの学習、生活習慣病予防の啓発活動などを行っているほか、悩みや情報の共有ができる場となっています。

まずは見学してみませんか。興味がある人は、いきいき健康課（☎23-3220）まで問い合わせください。