

STOP!! 糖尿病!!



糖尿病は、血糖値を下げるホルモン「インスリン」が不足したり、その働きが鈍くなったりすることで、慢性的に血糖値が高くなる病気です。糖尿病についての理解を深め、日常生活習慣を見直しましょう。

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

高めの血糖値を放置すると…

糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、血管の内側が傷つけられ、動脈硬化につながります。動脈硬化が進むと、血管が狭くなり、血液の流れが悪くなって、血栓ができやすくなります。その結果、さまざまな合併症につながります。

糖尿病の合併症に注意！

【糖尿病の三大合併症 「しめじ」】

- ・ 【し】 神経の障害
糖尿病性神経障害
- ・ 【め】 目の障害
糖尿病性網膜症
- ・ 【じ】 腎臓の障害
糖尿病性腎症



その他にも、心筋梗塞や脳梗塞などのさまざまな合併症があります。糖尿病は自覚症状がなく進行しやすい病気です。自覚症状の有無を判断すると、治療が遅れてしまいます。定期的に健診を受けて自分の体を見つめ直しましょう。

「食事」で予防！

糖尿病の予防には、健康的な食事の実践が重要です。「脂っこい食品を抑える」「野菜や海藻などで食物繊維を摂取する」など、バランス良く食べましょう。

「お酒の飲みすぎに注意！」

肝臓が一晚で処理できる純アルコール量は、20g（ビール500ml、1缶）。このため、過度な飲酒は、インスリンの分泌を低下させ、血糖値を高くするので要注意です。

「新しい生活様式」での体の動かし方

普段から体を動かすことで、糖尿病になるリスクを下げるができます。しかし、リモートワークや外出自粛によって、運動する機会が減少しています。日々の健康を維持するために、人との間隔を空けて屋外で運動するなど、新しい生活様式を実践しながら体を動かしましょう。



糖尿病の人は 新型コロナウイルスワクチン接種を！

糖尿病の人で、必要な治療を受けず、血糖コントロールが不良であると、新型コロナウイルス感染症を発症したときに重症化しやすいことが分かっています。また、心血管疾患や慢性腎臓病、肥満症などが併存している人も多く、重症化リスクが高まります。糖尿病の人は、かかりつけ医に相談し、ワクチン接種を検討しましょう。

注目 topic

ブルーライトアップ実施！ 11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病の早期受診と治療の重要性を呼び掛けるため、糖尿病のイメージカラーである「ブルー」にライトアップする取り組みが世界各国で実施されます。県でも、全国糖尿病週間の期間中、県庁本館を「ブルー」にライトアップします。この機会に、糖尿病について理解し、自分自身の体を見直しましょう。

なお、市では、保健師や管理栄養士が窓口や電話による健康相談に応じています。