

11月9日～15日は「全国糖尿病週間」

糖尿病を正しく理解しましょう

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

糖尿病の現状

厚生労働省の「平成30年度国民健康・栄養調査」によると、糖尿病が疑われる人の割合は男性18・7割、女性9・3割。70歳以上では、男性の4人に1人、女性の6人に1人が糖尿病と言われています。本市は、全国に比べ糖尿病の割合が高く、深刻化し腎障害から人工透析となる割合も高い地域です。さらに、糖尿病は自覚症状が無く進行しやすい病気です。自覚症状の有無で判断した結果、治療が遅れてしまい、合併症に至る例も多く見られます。

糖尿病とは

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。血糖値が高くなると全身にさまざまな影響が起こり、合併症を引き起こしやすくなります。

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、血管が傷ついてしまい、心筋梗塞や脳梗塞のほか、「網膜症」、「腎症」、「末梢神経障害」といった合併症を引き起こします。「認知症」や「がん」のリスクも高まるため、全身の健康に関わる病気と言えます。また、血糖値が高いと免疫力が低下し、感染症を引き起こしやすくなります。

歯周病と糖尿病との関係

歯周病と糖尿病は、密接に関係しています。歯周病などの感染症による歯茎の炎症は、高血糖の状態を引き起こし、糖尿病が悪化する悪循環が生じます。糖尿病の重症化を防ぐには、日頃から口の中を清潔に保ち、定期的に歯科医院を受診しましょう。



「食事」で予防！

糖尿病予防には、健康的な食事の実践が重要です。「食べ過ぎない」「脂っこい食品を控える」「野菜や海藻などで食物繊維を摂取する」など、バランス良く食べることが大切です。

「お酒の飲み過ぎは注意！」

肝臓が一晩で処理できる純アルコール量は、20g（ビール500ml缶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、血糖値を高くします。

「運動」の「継続」が鍵！

運動によりエネルギーを消費すると、脂肪の解消・抑制だけでなく、血液中のブドウ糖の消費が促され、血糖値が低下します。また、継続して運動することで、鈍かったインスリンの働きが改善します。

運動の時間がとれないときは、まず「歩く」ことから始めましょう。「コンビニに徒歩で行く」「エレベーターは使わず、階段を利用する」など、日常生活の中で歩く時間を数分でも増やすことが大切です。

1回当たりの歩行距離・時間は短くても、継続することで、十分な運動量になります。



トピック

ブルーライトアップ実施！ 11月14日は「世界糖尿病デー」

11月14日は世界糖尿病デーです。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を深め、日頃の生活習慣を見直してみませんか。

なお、市では、保健師や管理栄養士が窓口や電話による相談に応じています。