# 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、日常の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。動脈硬化が進行すると、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るなど、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」】

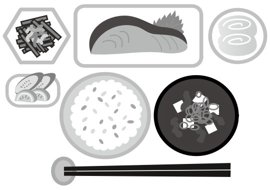
◎「し」神経の障害
　糖尿病性神経障害

◎「め」目の障害
　糖尿病性網膜症

◎「じ」腎臓の障害
　糖尿病性腎症

## 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。「食べすぎない」「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、バランス良く食べましょう。



## 糖尿病予防の食事のポイント

ついつい食べ過ぎたり、間食に手が伸びてしまったりするときには、次のキーワードを意識してみましょう。

**「変える」**
- お菓子を果物に変える
- お菓子を大袋から小袋サイズに変える
- 飲み物をお茶や水に変える

**「やめる」**
- 甘い缶コーヒーをやめる
- 夜8時以降に食べるのをやめる

**「増やす」**
- かむ回数を増やす
- 体重計に乗る回数を増やす
- ダイエット仲間を増やす

**「減らす」**
- 間食の回数と量を減らす
- 座る時間を減らす
- 1回に買う量を減らす
- 間食は1日200キロカロリーまでとし、血糖値の変動が少ない食品を選びましょう。糖質が少なく、たんぱく質が多いナッツ類や豆類、小魚、ゆで卵などがお勧めです。

## 糖尿病と新型コロナウイルス感染症

糖尿病は自覚症状がなく進行しやすい病気です。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。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。

## 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。

市では、11月19日(土)に総合文化ホールで「世界糖尿病デーイベントin都城」を開催します。この機会に、糖尿病について理解し、自分自身の体を見つめ直しましょう。

なお、市では、保健師や管理栄養士が窓口や電話で健康相談に応じています。