

# 国保健康便り

(平成26年11月号)

今月は糖尿病月間です。

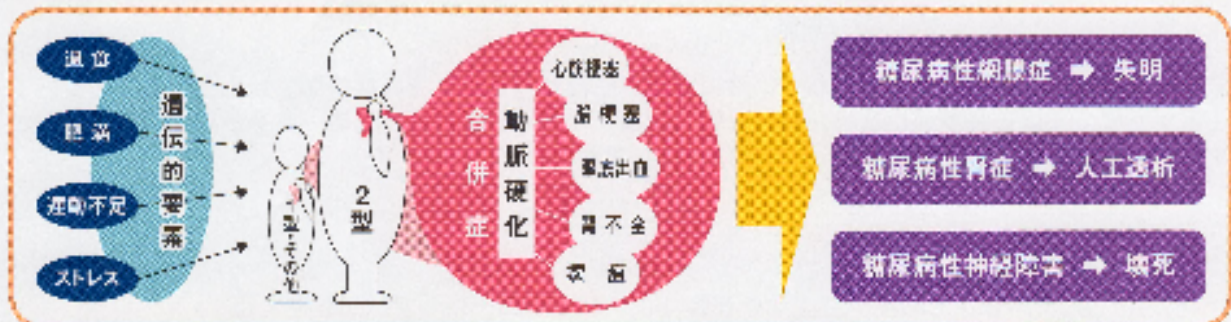
予備軍も含め近年患者数が増え続けています。

平成24年に厚生労働省が発表した糖尿病の患者数は予備軍を含めると推定で2050万人にもおよびます。その対策として、食生活の改善や運動の必要性が叫ばれています。

日本人の糖尿病のほとんどは生活習慣とのかかわりが深い「2型糖尿病」です。

## 糖尿病とは

血糖を調節するインスリンというホルモン（膵臓から分泌される）が不足したり、作用が不十分なために常に血糖が高い状態になっている病気です。自覚症状に乏しく、高血糖状態を放置していると体内のさまざまな臓器が障害を受けます。



※1型糖尿病：膵臓からインスリン分泌がないタイプ

## 糖尿病の診断基準

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| ① 早朝空腹時血糖               | ▶ 126 mg/dℓ以上         |
| ② 75g糖負荷試験 (OGTT) で2時間値 | ▶ 200 mg/dℓ以上         |
| ③ 随時血糖値                 | ▶ 200 mg/dℓ以上         |
| ④ HbA1c値                | ▶ 6.5%以上 (JDS値6.1%以上) |

血糖値①・②・③のうち、いずれかとHbA1cの両方が糖尿病型であれば、1回の検査でも糖尿病と判断されます。

糖尿病予防のポイントは、食事の改善と運動です。

- 1・規則正しく、バランスの良い食生活をしましょう
- 2・アルコール・タバコを控えましょう
- 3・肥満改善につとめましょう
- 4・ストレスをためないようにしましょう
- 5・口腔ケアやフットケアを行いましょ
- 6・一日30分程度のウォーキングをしましょう



## 野菜たっぷり350

野菜には、ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物繊維など体調を整え、生活習慣病を予防する栄養素が豊富に含まれています。大切な栄養素の摂取が、まだ不足しています。目標量を満たすには 350g の摂取が必要であることが国民栄養調査で明らかになりました。

一皿 70g を目安に  
5皿食べよう！

まず、野菜から食べ  
よう！

1日の食事は何回かに  
分けて食べよう！



みそ汁



野菜いため



野菜サラダ



ほうれん草のお浸し



かぼちゃの煮物

11月の健康川柳

スリムです まさか 私が糖尿病

※今月のテーマは「糖尿病」です。みなさんのご応募お待ちしております。  
津久見市 健康推進課 国保年金班 TEL 82-4111 (内線 136)