

糖尿病予防

★糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、血糖値(血液中にブドウ糖がどれほどあるか示すもの)が高くなる病気です。インスリンというホルモンが不足したり、うまく作用しないと、ブドウ糖が細胞に取り込まれなくなり、血液中にブドウ糖があふれてしまいます。すると、血糖値は高くなります。

◎健康診断の結果と比べてみましょう。

	正 常	正常高値	境界型	糖尿病型
空腹時血糖値(mg/dl)	99以下	100～109	110～125	126以上
HbA1c(NGSP) (%)	5.5以下	5.6～5.9	6.0～6.4	6.5以上

糖尿病は無意識のうちに進行していく病気です。1年に1度健康診断を受けましょう。

★糖尿病を放っておくと…

血糖コントロールをしないでいると、糖尿病発症時から10～15年で3大合併症が出るといわれています。

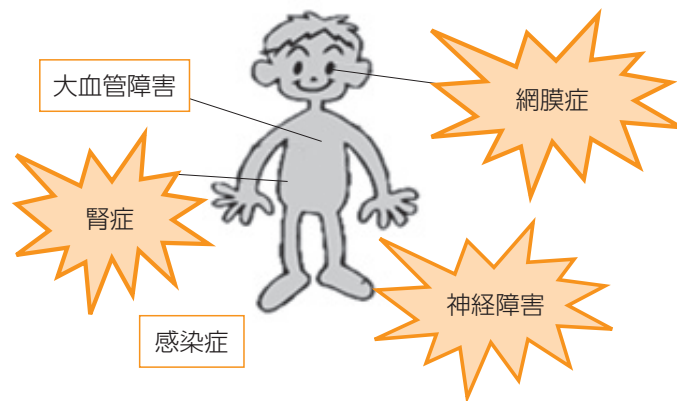
糖尿病の合併症 ～糖尿病は血管の病気～

3大合併症

- ・神経障害(足底部のしびれ、自律神経障害)
- ・網膜症(眼底出血)
- ・腎症(人工透析になる原因)

その他

- ・大血管障害(脳梗塞・心筋梗塞・閉塞性動脈硬化症)
- ・感染症(肺炎・う歯・足壊疽)



食生活で気をつけること

～バランスの良い食事～

- ①バランスの良い食事をとりましょう。

「食卓に主食・主菜・副菜の献立を」



- ②食物繊維・野菜類を十分とりましょう。(食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにする)
- ③砂糖が多い食品は控えましょう。
- ④塩分は1日7～9gを目標に
- ⑤脂肪は取りすぎない。
- ⑥1日3食、朝食は必ずとりましょう。
- ⑦アルコールは適量で
- ⑧適正なエネルギー量の食事を

肥満を防ぐことが最大の予防ポイント

体重の3～5%の減少で、血糖値の改善がみられたとの報告があります。

運動の工夫

糖尿病予防には、適度な運動も必要です。脂肪を減らし、筋肉をつけて基礎代謝の多い体を作ることが大切です。

- 少しだけ早めに歩く
 - 遠回りして歩く距離を増やす
 - テレビを見ながら、筋トレやストレッチをする
- など、日常生活において体を動かすことを増やすことから始めてみましょう。

できる方は、1日30分、週3日以上、食後1～2時間の間に、運動ができるといいですね。運動を禁止される場合もありますので、主治医にご相談ください。



～ 障がいのある方とそのご家族のための ～

「相談支援事業」

のご案内

障がいがある方やそのご家族の方などからのさまざまなご相談に無料で応じ、情報の提供や助言、同行など必要な支援を行っています。

弥富市は、この事業を次の3つの事業所に委託しています。

【事業所の紹介】

◎弥富市社会福祉協議会 なでしこ指定障害者相談支援事業所

- 相談種別 身体障がい・知的障がい・障がい児・精神障がい
- 所在地 〒498-0021 弥富市鰐浦町上本田95番地1(市総合福祉センター内)
- 電話番号 0567-65-3724
- ファックス 0567-65-8002
- メールアドレス yatomi-shakyo@clovernet.ne.jp
- 受付時間 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- 事業所紹介 弥富市社会福祉協議会が運営している相談支援事業所です。障がいの種別にかかわらず、ご相談に応じています。
- 相談員から一言 誰かに相談してみませんか!お電話待ってます。



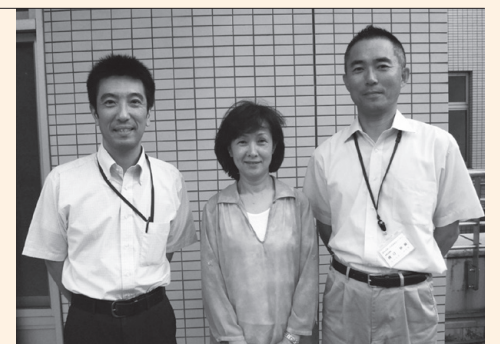
◎指定特定相談支援事業所 愛厚弥富の里



- 相談種別 身体障がい・知的障がい・障がい児
- 所在地 〒498-0000 弥富市栄南町7番地2
- 電話番号 0567-68-4322
- ファックス 0567-68-3996
- メールアドレス Soudan-yatominosato@ai-kou.or.jp
- 受付時間 月曜日～金曜日 午前8時45分～午後5時30分
- 事業所紹介 福祉制度・サービスの利用を考えておられる方や生活面で困りの方に必要な支援や情報提供を行います。
- 相談員から一言 まずは、お電話を!一緒に考えていきましょう!

◎愛知県青い鳥医療福祉センター

- 相談種別 障がい児
- 所在地 〒452-0822 名古屋市西区中小田井5丁目89番地
- 電話番号 052-501-4079
- ファックス 052-501-4085
- メールアドレス aoitori@bk9.so-net.ne.jp
- 受付時間 月曜日～金曜日 午前9時00分～午後5時00分
- 事業所紹介 名古屋市にある医療と福祉の複合施設です。障がいのあるお子さんや発達面で心配のあるお子さんの相談を中心に行っています。
- 相談員から一言 外来にて相談に応じています。(1回:1時間) ※要電話予約 ※無料



出典: 弥富市糖尿病予防講座(7月17日実施)、厚生労働省ホームページ
(<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/tounyou/index.html>) を一部加工して作成