

◎血糖が上がる原因は？

①遺伝的要素

すい臓から血糖を下げるホルモン『インスリン』が十分分泌されない

②加 齢

60歳を過ぎると、すい臓が老化しインスリン分泌量が少なくなる

③食べ方

糖質（甘いもの）、脂質（脂っこいもの）、たんぱく質（肉・魚・卵）などの食べ過ぎ

④肥 満

脂肪細胞から、インスリンを効きにくくする物質が出て、インスリンの邪魔をする

⑤運動不足

筋肉で糖が使われず、糖をため込んでしまう

インスリンが分泌されにくい

インスリンがたくさん分泌されても、効かなくなる（インスリン抵抗性）

※血糖値が高くなくても、一つでも思い当たるものがある場合は、予防を心がけましょう！

◎糖尿病を予防しよう！

●食事

①朝、昼、夕1日3回規則正しい食事を。欠食や過食はやめましょう

食事を抜くことや量の取り過ぎは、血糖値を急激に上げるため、インスリンも急激に分泌させます。結果、すい臓を疲れさせてインスリンの分泌が悪くなり、高血糖になってしまいます。

②『主食（ご飯、めん、パン）』・『主菜（肉・魚・卵・大豆製品）』・『副菜（野菜、海藻、きのこ）』をそろえて、バランスよくしましょう

主食を食べずにおかず（主菜）ばかりを食べると、たんぱく質や脂質の取り過ぎになり、高血糖の原因になります。栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。

※一口目は野菜を食べましょう！野菜に含まれる食物繊維は、血糖が急激に上がるのを抑えてくれます。

③お菓子や甘い飲み物、お酒は控えましょう

お菓子や甘い飲み物、お酒のとり過ぎは肥満にもつながりますので控えましょう。お酒のおつまみには野菜・海藻類がおすすめです。

●運動

運動は、すい臓に負担をかけずに血糖値を下げるができるため、糖尿病予防にとっても効果的です。

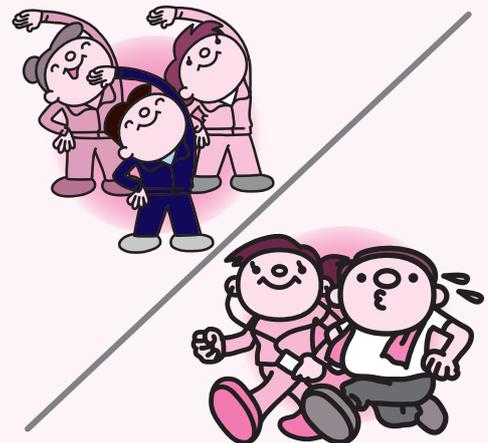
運動を継続することで、インスリン抵抗性が改善されます。無理せずに長い期間続けていくことがポイントです。

①運動の種類

全身を使う有酸素運動（少し速いペースのウォーキングなど）と筋力トレーニングを組み合わせましょう！

②運動の時間・回数

運動時間は、1回につき10分以上続けて、1日20分以上を。運動の効果（血糖を下げる効果）が続くのは、2～3日間です。毎日行うことが最も良いですが、2日に1回でも効果があります。



◎毎年1回、健診の受診を！

平成20年度の特定健診受診率は、約2割と低い結果になっています。受診しなかった8割の方の中には、相当数の糖尿病の要注意者が潜在しており、すでに糖尿病が進行している方も少なくないのではないかと危惧しています。

また、特定健診の結果に応じて国保の保健師が、保健指導を実施していますが、なるべく糖尿病が進行していない初期の予防可能な時期に、面接の機会を持たせていただきたいと思います。

なぜなら食事や運動のみで糖尿病を予防できる生活と、合併症が生じ治療を続けていかなければいけない生活とでは、その後の暮らし方に大きな違いが出てくるからです。

最近健診を受けていないという方は、ぜひこの機会に特定健診を受けましょう。

なお、特定健診は、無料で受診できます。