健康ワンポイントアドバイス

糖尿病にならないために

平成27年度に旭市国保特定健診を受診した人のうち、糖尿病を治療中の人や、糖尿病が強く疑われる人の割合は12.3%でした。糖尿病の可能性を否定できない人を合わせると27.4%にも上ります。糖尿病は自覚症状が乏しいので、早めに予防することが重要です。

糖尿病は合併症にも注意

高血糖の状態が続くことで、血管障害が進行します。血管が細いほど障害を受けやすく、特に目、腎臓、神経に早く合併症が現れます。合併症予防のためにも、糖尿病を治療中の人はHbA1c7.0%未満を目指しましょう。

体重管理で糖尿病を予防

メタボリックシンドロームの場合は、インスリンが正常に効かなくなり高血糖状態を引き起こします。食事と運動を組み合わせて減量してみましょう。

食事のポイント

●ゆっくりよくかんで、腹八分目にする。

●食品の種類はできるだけ多くする。
●食物繊維を多く含む野菜、海藻、きのこなどを取る。
●朝食、昼食、夕食を規則正しく取る。
●間食は１日で回数を決め、就寝３時間前は食べない。

運動のポイント

食後１～２時間後の運動は筋肉への血流量を増加させ、細胞への糖の取り込みも増えるので食後の高血糖が改善します。継続的な運動は基礎代謝を増加させ、血糖値の上昇が抑えられます。散歩やジョギング、水泳などの有酸素運動と、筋肉トレーニングのような軽い負荷をかける運動を併せて行うと効果があります。

【健康管理課管理栄養士】