

# 深刻な生活習慣病である糖尿病 正しい理解と生活習慣の見直しを

## ❖ 急増する世界での糖尿病人口

2011年、日本の「糖尿病人口（糖尿病患者・予備軍の数）」は約1,067万人に上り、世界第6位になりました。世界中で糖尿病人口は急増しており、日本を含む先進国はもちろん、途上国でも深刻な問題となっています。代表的な生活習慣病として耳にする機会が多く、年々深刻化する「糖尿病」。病気の正しい理解と生活習慣の見直し、適切な治療が重要です。

糖尿病は、血糖値が高くなる病気で、本来、体を動かすエネルギー源となるブドウ糖が血液の中にあふれてしまった状態です。血糖値は、血液中にどのくらいブドウ糖があるかを示します。「インスリン」という体の中で唯一

血糖を下げるホルモンによって、血糖はコントロールされています。そのためインスリンが足りなくなったり、うまく作用しなくなったりすると、血糖値は高くなります。

糖尿病はいくつかのタイプがあります。その中でも日本の糖尿病の95%以上を占めるのが、「2型糖尿病」です。2型糖尿病は、食事や運動などの生活習慣が関係している場合が多いです。

## ❖ 2型糖尿病危険度チェック

- 2型糖尿病にかかりやすい生活習慣をチェックしてみましょう。
- 太っている。
- 野菜や海藻類をあまり食べない。
- 食べ過ぎている。
- 朝食は食べない。
- お酒をたくさん飲む。
- ドリンク剤をよく飲む。
- おやつを

## ❖ 糖尿病を予防しよう

- 糖尿病をはじめ生活習慣病予防の最大のポイントは、肥満を防ぐことです。そのためには、食事と運動のバランスが大切です。食事でも運動も私たちの日々の生活には欠かせないものですので、毎日のちよつとした心掛けが生活習慣病予防には効果的です。
- 【食事のポイント】
- ・ 野菜はたっぷり取ろう。
  - ・ 毎日決まった時間に、時間を掛けて食べよう。
  - ・ 甘い物や脂っこい物は食べ過ぎない。
  - ・ 薄味にしよう。

## ❖ 糖尿病と上手に付き合おう

健康診断を受けない、血糖が高いと言われたのに受診しない、治療をして血糖値が安定したら安心して検査や治療を受けなくなるなど、誤った自己判断や行動をしてしまうと、糖尿病はすぐに悪化してしまいます。糖尿病は、完治することがなかなか難しい病気ですが、適切な治療で血糖をコントロールすることができれば、日常生活には問題ありません。糖尿病と上手に付き合うことで、病気になっても、その後の生活は維持することができます。

## あゆみだよりの話 糖尿病

このコーナーでは、毎月、町保健福祉センター職員である保健師、看護師、社会福祉士が、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
藤本 佑子 保健師

テーマは、「糖尿病への理解と予防」について。世界的に急増している糖尿病は、正しい理解と生活習慣の抜本的な見直し、適切な治療が必要です。深刻な生活習慣病の1つである糖尿病について、藤本保健師がお知らせします。

平成23年度は、町の特定健診を約1,000人の40歳〜74歳の国民健康保険加入者に受診していただきました。その中で糖代謝に関する判定が、A判定（現段階では心配なし）だった人は約18%で、それ以外の約82%は経過観察や治療が必要となっています。糖尿病は、あなたにとって最も身近な病気です。毎年必ず特定健診を受け、血糖値やヘモグロビンA1Cの変化を確認し、糖尿病をしっかりと予防しましょう。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



坂村 凌空 くん (1歳)

惶愛 ちゃん (2か月)

父・浩太さん 母・麻衣さん  
(横田区)

お兄ちゃん、  
いっぱい遊んでね!!

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか?。写真掲載のお申し込みは、町保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先  
町保健福祉センター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8711(直通)  
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

## Child-Care

3月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

24日(土) 卒園式

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

2日(金) いちご白玉作り

16日(金) おしゃべりでお別れ会

24日(土) 卒園式

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

24日(土) 卒園式

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

27日(火) 卒園式

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

24日(土) 卒園式

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 地域子育て支援センター  
(竜野保育園内) ☎096-234-0305

2日(金) お別れ遠足(要・予約)

5日(月) お話を聞く

7日(水) コーナー遊び

9日(金) お誕生会

12日(月) 手型遊び

14日(水) おもちゃ作り

16日(金) 戸外遊び

19日(月) 歌遊び

21日(水) 支援閉所式  
お別れパーティー

育児相談(月～金曜日)

体験保育(午前9時30分～正午)

## 3・4月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月・7か月児健診

4月19日(木) 午前9時

+ 10か月児教室

4月20日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

3月6日(火) 午後1時

+ 3歳児健診

3月6日(火) 午後1時20分

+ 3種混合予防接種

3月2日(金) 午後1時30分

4月6日(金) 午後1時30分

+ BCG予防接種

3月9日(金) 午後1時30分

+ 2種混合予防接種

3月27日(火) 午後1時30分

+ 甲友会

3月28日(水) 午前10時

4月18日(水) 午前10時

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先  
・町保健福祉センター  
・町地域包括支援センター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8711(直通)  
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。