

ひとごとではない

身近な病気 ～糖尿病～



▷問い合わせ 健康づくり係
(☎223局3533)

もはや国民病と言っても過言ではなくなっている糖尿病ですが、前回（1月10日号）の健康な町あしやでもふれたように、芦屋町の皆さんも例外ではありません。特定健診の結果を福岡県内の市町村の中で比較した場合、糖尿病の指標となる HbA1c ヘモグロビンエーワンシー が高い人の割合が1番多かったのは、芦屋町であり、県平均の2倍となっています。

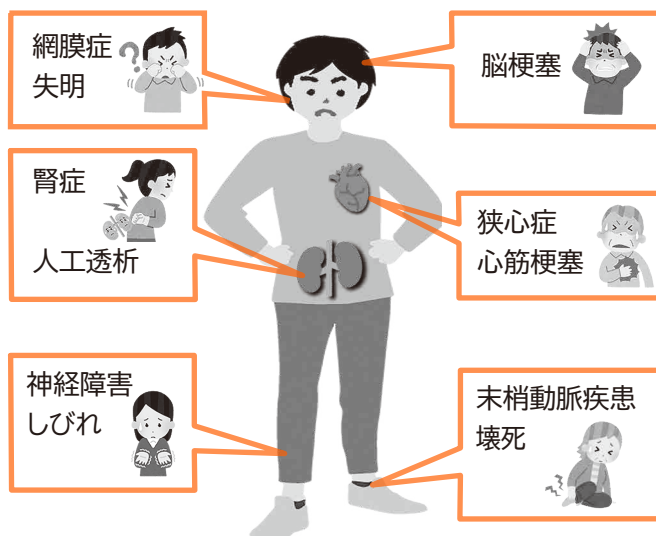
今号では、予防のポイントと町の糖尿病重症化予防の取り組みを紹介します。健康のために一緒に学んで、自分の生活にいかしていきましょう。

はじめは自覚症状がない

糖尿病は、ほとんど自覚症状がありません。糖尿病の合併症が現れるまで10～15年と長く、それまで気づかないこともあると言われています。

糖尿病が引き起こす合併症は、糖尿病性網膜症による失明、腎症による人工透析、神経障害によるしびれや、ひどい場合は、四肢の壊死や切断などかなり深刻な状況へと症状が悪化していきます。

血管に起こる合併症



予防のポイントは食事と運動

糖尿病は、生活習慣を改善することで予防したり、症状の重症化を抑えることができる病気です。

ポイントは毎日の食事と運動です。無理なく、少しずつ改善していきましょう。

次のページで予防のポイントを紹介します。



食事による対策

ポイントは急激な血糖値の上昇を抑え、食後の血糖が高くないようにすることです。

食べ方を工夫することで血糖の急激な上昇を抑えることができます。

- ご飯・パン・麺類は精製された白いものではなく玄米やライ麦パン、そばなどを選ぶ
- 毎食野菜料理が一皿はあるように心がける
- 野菜・海藻・きのこなど食物繊維を多く含む食品から先に食べる
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 腹八分目を心がけ食べ過ぎないようにする
- 炭水化物（糖質）が多く、野菜が少ない麺類や丼ものは多くても週に2～3回にする
- 間食は控える（どうしても食べたい場合はナッツや乳製品がおすすめ）
- 缶コーヒーやジュースなどの糖は吸収が速いためお茶やブラックコーヒーなどのノンシュガーの飲み物にする



運動による対策

運動の1番のメリットは血液中のブドウ糖がエネルギーとして消費されるため血糖値が下がることです。また、運動をして内臓脂肪が減ると血糖値を下げるホルモンであるインスリンの効きが良くなり、血糖値が下がりやすい体になります。

- 食後1時間ほど経ってから行う（食後の血糖値の上昇を抑えられる）
- できれば毎日、少なくとも週3日以上ややきつい程度の有酸素運動を行う

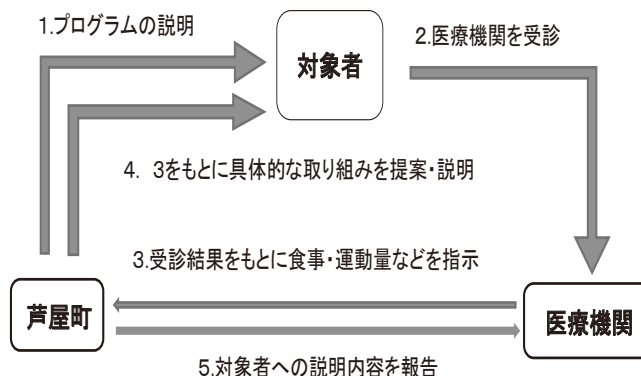
※有酸素運動とは、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどです



芦屋町の取り組み ～糖尿病性腎症重症化予防プログラム～

芦屋町国民健康保険加入者を対象に、遠賀中間医師会と連携して、合併症である糖尿病性腎症の重症化を防ぐ「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」への参加を勧めています。参加者の同意のもと医療機関と町が連携しサポートしていきます。

内容は、特定健診の受診結果をもとに、医師が指示した内容（食事と運動など）を町の保健師や栄養士がわかりやすく具体的に提案したり、説明したりします。



平成30年度プログラム参加者のその後

平成30年度、参加した人は5人で、プログラム実行後、特定健診の糖尿病の値は全員改善しました。

プログラムの対象者には、特定健診の結果説明会でお知らせしていますので、ぜひ一緒に健康管理に取り組みましょう。また、芦屋町国民健康保険以外の人でも健康管理に不安がある人はいつでも相談してください。

糖尿病はちょっとした自分の心がけで、予防もでき、重症化を防ぐこともできます。毎日の生活を見直して、あなたも健康生活を目指しませんか。