

生活習慣病に負けない

「健康長寿のまち中野市」を目指して！

「糖尿病編」

生活習慣チェックリスト

チェック項目	○ or X
①朝食を抜くことが週に3回以上ある	
②塩辛い食べ物が特に好きである	
③人と比較して食べる速度が速い	
④20歳の時から体重が10kg以上増加している	
⑤就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある	
⑥夕食後に間食をとることが週3回以上ある	
⑦同年代の人と比較して歩く速度が遅い	
⑧軽く汗のかく運動を週2回以上実施していない	
⑨睡眠時間が少なく休養が取れない	

該当項目が多い方ほど要注意！
早めの生活改善を図りましょう！

問い合わせ先
健康づくり課健康管理係
(中野保健センター内)
☎22111 (内線242)

生活習慣と病気

習慣には良い習慣と悪い習慣があります。

健康づくり課
高野保健師

「生活スタイル」が1週間、1カ月、1年と繰り返され、自分にとって当たり前になるのが生活習慣です。

悪い習慣が身に付いてしまうと、知らない間に健康面に悪い影響を及ぼします。これが生活習慣病です。

糖尿病って？

糖尿病には、食べ物が消化されて作られる「ブドウ糖」が大きく関係しています。

ブドウ糖とは、体を動かすエネルギー源であり、血液の流れに乗って体中の細胞に運ばれ、筋肉や臓器で使われています。

血液検査で数値として表れる血糖値とは、血液中にそのブドウ糖がどのくらいあるかを示す値です。

糖尿病とは、

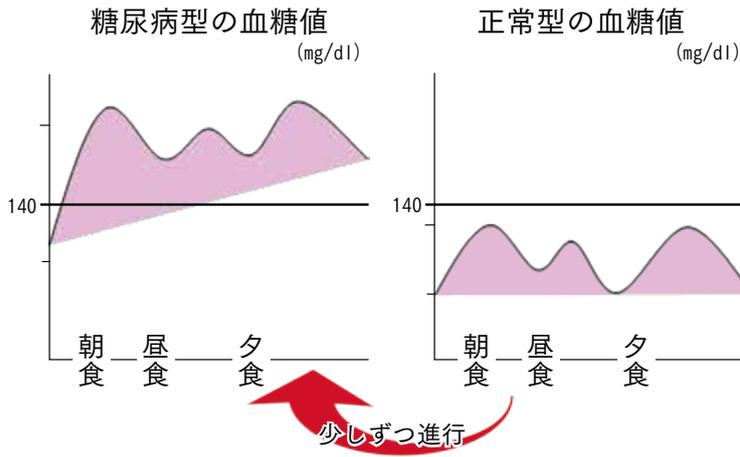
この「ブドウ糖」がエネルギーを必要としている細胞の中に運ばれなくなり、血液の中に溢れている状態が続く病気をいいます。



とても大事なインスリン

血糖を下げることでできる唯一のホルモンがインスリンです。インスリンの不足や、効きが悪くなると血糖値が下がりにくくなり、糖尿病型に進んでいきます。

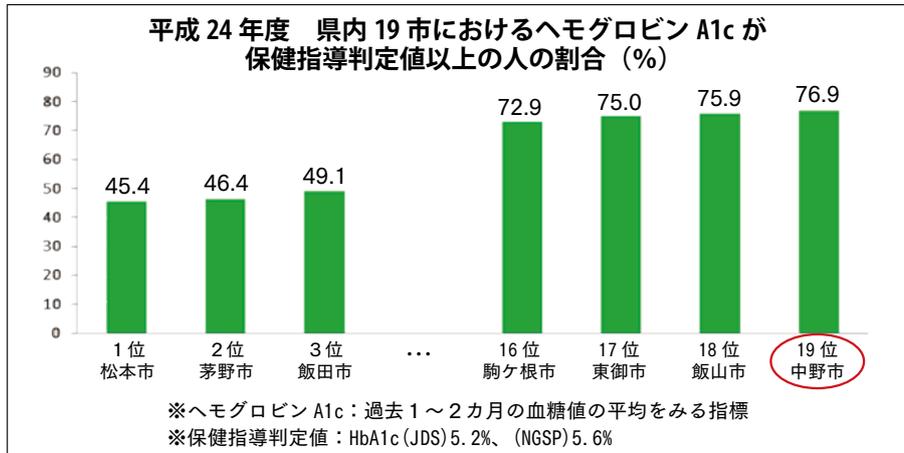
糖尿病の種類



糖尿病は、1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病などがあり、特に、食事や運動などの生活習慣が関係してインスリンの働きが悪くなる「2型糖尿病」は、日本の糖尿病患者の95%以上を占めています。

中野市は糖尿病予備群が多い？

中野市の高血糖者の割合は、平成24年度特定健診結果を見ると、76.9%で長野県内19市の中でワースト1位です。しかし、平成23年度の高血糖者数の割合は82%であったため、割合数は減少しています。引き続き、生活習慣の改善に心掛きましょう。



足を引っ張り合う糖尿病と歯周病

歯周病は、歯周病菌の感染によって歯茎などに炎症が起こる病気です。糖尿病は歯周病を悪化させる原因の一つと考えられてきましたが、同時に歯周病が糖尿病を悪化させる原因にもなっていて、互いに深い関係があることが分かっています。歯周病の治療をすることによって、「糖尿病の血糖コントロールが改善された」という報告もされています。また、歯周病が進行し、歯を失うとかむ力が低下し、柔らかい食品に偏りがちになります。そうになると、栄養バランスの悪化へとつながり、結果として食後高血糖を起こしやすくなります。

糖尿病予防、治療には歯周病のケアが必要です。1年に1回は歯科医院を受診しましょう。

糖尿病予防のポイント！

- ① 間食は1日1回以下を目安にしましょう。
 - ② 毎食、野菜料理を食べる
 - ③ こまめに動くことを意識する
- 正しい知識を身に付け、生活習慣を改善することで糖尿病を予防、コントロールすることができます。いったん良い生活習慣が身に付いてしまえばこつちのものです！

糖尿病こじこじ

糖尿病になると・・・

- 糖尿病が発見されても、そのまま放置してしまうと、失明の恐れや人工透析が必要となり、今までと同じ生活を送る事が難しくなります。
- 糖尿病で内服やインスリン治療を受けると、年間約70万円の医療費が掛かります。(人工透析を受けた場合は年間約450万円)

チェック！



「性相近く、習い相遠し」

中国の思想家・孔子の言葉に、「性相近く、習い相遠し」という言葉があります。これは、赤ん坊の頃、人間の生まれつきの性質に大差はないが、習慣や教育など、その後の生活の繰り返しで大きな差が出てくるという意味です。
良い習慣を身につけて、今後の生活をより良いものにしましょう！