

保健だより



糖尿病

11月14日は世界糖尿病デーです

世界中で糖尿病人口は急増しており、日本は世界第6位の糖尿病大国です。また、糖尿病が強く疑われる人や糖尿病の可能性を否定できない人を合わせると総人口の1割を超える糖尿病患者がいると推定されます。

糖尿病とは

血糖値の高い状態が長期間続く病気です。

血糖値を下げるホルモンであるインスリンの量が不足したり、働きが悪くなったりすることで起こります。

インスリンは、体の中で唯一血糖を下げるホルモンで、食後に血糖が上がらないように、調節する働きがあります。また、血液中のブドウ糖を体の細胞に送り込んで、活動エネルギーに変えたり、脂肪やグリコーゲンというものに変えて、エネルギーとして蓄えておくようにする働きもあります。つまり、インスリンが不足したり、うまく作用しないと、ブドウ糖が細胞に取り込まれなくなって、血液中のブドウ糖が使えなくなり、血糖が上がります。そうすると、筋肉や内臓にエネルギーが運ばれないため、全身のエネルギーが足りなくなります。

つまり、インスリンが膵臓から分泌されない、またはその量が不足している、分泌されているのに十分に作用しないなど様々な原因で慢性的に高血糖になるのが糖尿病です。

のどの渇き、尿の量や回数が増える、体重が急激に減る、全身がだるく、疲れやすい、などの自覚症

状がでることもあります。初期は症状がないことが多いです。

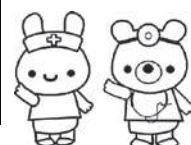
糖尿病の指標

血糖値が高い状態が続くことが糖尿病ですが、血糖値は検査直前の食生活などの影響を受けやすいため、普段は高血糖が続いていても、検査直前の数日間、糖質を控えたり、しっかり運動すると血糖値が低めになることがあります。そのため、血糖コントロールがうまくいっているかはHbA1cという検査項目で判断します。HbA1cは、検査前数日間の食事や運動などの生活習慣の影響はほとんど受けません。このため、正確な状態がわかります。

糖尿病診断に用いるHbA1cの値

項目	HbA1c (NGSP)
適正基準の範囲	4.6%～6.2%
診断基準	≥6.5%
治療のためのコントロール目標値	<6.9%
糖尿病の疑いが否定できない群	6.0%～6.4%
将来の糖尿病発症の高リスク群	5.6%～5.9%

日本糖尿病学会



放置すると・・・怖い！

高血糖から糖尿病へと進行し、やがて血管や神経が傷ついて、さまざまな合併症を引き起こします。特に、網膜、腎臓、神経が損傷を起こす糖尿病の三大合併症が代表的です。他にも、感染症にかかりやすくなったり、心筋梗塞や脳梗塞など、命にかかわる合併症につながることもあります。

糖尿病や高血糖を予防・改善するポイント

☆食事と運動に気を配ることが第一

糖尿病の危険因子である肥満を防ぐために、食生活の改善と運動習慣をつくるのが大切です。

○運動

運動は、インスリンの働きを高め、血糖値を下げ、脂肪を燃焼させます。

○食事

血糖値の上昇を抑えよう

・野菜・海藻から先に食べる

・食物繊維が多いので、糖の吸収を穏やかにする砂糖は控える

・コーヒー等の水分に溶けた糖は吸収が早いので、血糖値を急上昇させる

・脂肪を多く含む料理を控える

・胃の中に留まる時間が長いので高血糖が持続する

・糖質の摂り過ぎに注意する

・糖質（炭水化物）を摂りすぎると脂肪として蓄積される

○飲酒

適量を超える飲酒はインスリンの働きを弱め、血糖値を上げます。

○禁煙

喫煙はインスリンの作用を低下させて血糖値を上昇させます。

小児用肺炎球菌ワクチン の変更のお知らせ

平成25年11月1日から、小児の肺炎球菌感染症に使用する定期接種用ワクチンが、従来のプレベナー（沈降7価肺炎球菌結合型ワクチン）からプレベナー13（沈降13価肺炎球菌結合型ワクチン）に変更になります。

現在使用されているワクチンは7種類の肺炎球菌の成分が含まれています。プレベナー13は13種類の肺炎球菌の成分が含まれているため、従来よりも多くの種類に対して予防効果が期待できると考えられます。11月1日以降、定期接種として使用できるのはプレベナー13のみです。従来のワクチンと接種スケジュールは同じです。接種途中の方は残りの回数をスケジュールどおりプレベナー13で接種してください。

11月

健康相談・リハビリ
教室・健診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆弓削保健センター TEL 77-3700◆

健康相談 (★5P)

12日(火)	10:00~11:00	せとうち交流館
地域リハビリ「おたっしゃクラブ」(★5P)		
13日(水)	10:00~11:30	佐島栗手中央集会所
14日(木)	10:00~11:30	久司浦集会所
21日(木)	10:00~11:30	下弓削中央集会所
22日(金)	10:00~11:30	弓削保健センター

リフレッシュ教室 (★5P)

18日(月)	13:30~14:30	緑ヶ丘集会所
--------	-------------	--------

5歳児健診

19日(火)	12:00~	弓削保健センター
--------	--------	----------

紅葉ウォーキング (★10P)

8日(金)	9:40~	友愛の水記念公園 (せとうち交流館横)
-------	-------	------------------------

上島町子育て講演会

2日(土)	10:30~12:00	生名小学校体育館
	14:00~15:30	

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

7日(木)	13:00~14:00	弓削保健センター
14日(木)	13:00~14:00	弓削保健センター
21日(木)	13:00~14:00	弓削保健センター

◆生名保健センター TEL 74-0911◆

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

11日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
18日(月)	13:30~14:30	生名保健センター

リフレッシュ教室 (★5P)

11日(月)	13:30~14:30	3分団集会所
--------	-------------	--------

いきいき体操 (★5P)

11日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
--------	-------------	----------

健康相談 (★5P)

12日(火)	10:00~11:00	生名公民館
--------	-------------	-------

地域リハビリ「おたっしゃクラブ」(★5P)

6日(水)	10:00~12:30	生名公民館
7日(木)	10:00~12:30	生名保健センター

育MEN料理教室 (★10P)

19日(火)	10:00~13:00	生名保健センター
--------	-------------	----------

済生丸巡回診療 (予約制)

19日(火)	10:00~15:00	生名港
--------	-------------	-----

◆岩城保健センター TEL 74-0755◆

保健センター開放日(乳幼児対象)

18日(月)	9:00~12:00	岩城保健センター
--------	------------	----------

にこにこ広場 (★5P)

26日(火)	14:00~16:00	岩城保健センター
--------	-------------	----------

健康相談 (★5P)

12日(火)	10:00~11:00	長江公民館
--------	-------------	-------

26日(火)	10:00~11:00	岩城コミュニティセンター
--------	-------------	--------------

健康運動教室 (★10P)

29日(金)	14:00~16:00	岩城保健センター
--------	-------------	----------

膝痛・腰痛予防教室 (★5P)

12日(火)	10:30~12:00	長江公民館
--------	-------------	-------

お祭りや地区行事等で、飲酒やごちそうを食べる機会が増え、体重やおなか周りが増えていませんか？ 少しずつ体重や体型をもどしていきましょう！
今月は、深層筋（インナーマッスル）を鍛える体操です。

はら★
すま体操

ワンポイント

足腰元気運動①「お尻ウォーク」



- ①背筋をのばして床に座り、両足をそろえて前に出す。
- ②右脚を少し浮かせて、前に出す。同時に、右肩を後ろに引く。
- ③左側も同様に。お尻で床の上を歩くように、交互に繰り返す。
- ④10歩前進したら、10歩下がる。1分間を目標に。

★ポイント★

※息は止めずに。腕の力で振りをつけたり、踵で移動したりしないよう気を付けます。
※スペースがない場合は、前後に移動する歩数を少なくしてもかまいません。
※長座がしんどい場合は、座面の広いイスの上を前後に移動しても。

足腰元気運動②「足の前後上げ」



- ①姿勢を良くして立つ。
- ②片脚の膝を直角に曲げ、太ももが床と水平になるまで持ち上げ、1秒静止する。
- ③膝を曲げたまま、後方に振り上げ、1秒静止する。
- ④各10回を目標に。

★ポイント★

※息は止めずに。反動をつけないように。柱などにつかまってもいいです。

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120◆

健康相談 (★5P)

12日(火)	13:30~16:00	魚島保健福祉センター
20日(水)	10:00~14:00	高井神公民館