

健康 やってみよう!
むなかた
21
第110回

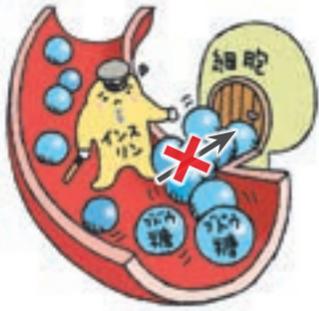
今日から予防!

身近に潜む 糖尿病

糖尿病のメカニズム

私たちは、食物から栄養をとり生きています。食物の中で、ご飯やパン、果物などの炭水化物は、消化によってブドウ糖となり、血液の中を運んで体中の細胞に入り、体を動かすエネルギー源として使われます。

ブドウ糖が細胞に入るのを助けているのは、インスリンという膵臓(すいぞう)から分泌されるホルモンです。インスリンの作用が十分でないとき、ブドウ糖



糖尿病は合併症が怖い

糖尿病は「尿に糖が出る病気」と思われがちですが、重要なのは、慢性的な高血糖状態が続くことで、血管が傷ついて動脈硬化が進行し、障

市国保診療の分析結果では、糖尿病などの生活習慣病が、国保の医療費の約4分の1を占めています。今回は、糖尿病の原因を探り、予防と改善に取り組みましょう。

問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

いが出てしまうことで、適切な管理をせずに放置すると、深刻な病気が生じます。



糖尿病を予防・改善するポイント

糖尿病の予防と改善の基本は、バランスのよい食事と運動です。インスリンの働きが良くなり、血糖値の上昇を抑えることができます。

▽肥満に気をつける

肥満の人ほど、糖尿病にかかりやすいことが分かっています。主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(野菜など)をそろえたバランスのよい食事、標準体重(身長×身長×22)を保



1日の目安量は両手のひら3杯分です

▽野菜の効果

食後の高血糖は、血管にダメージを与え、動脈硬化や糖尿病の合併症を進めやすくします。野菜は食物繊維が豊富なものも多く、食品中の糖の吸収を遅ら

せ、食後の血糖値が急激に上がるのを防ぎます。また、低エネルギーでおなかいっぱいにするのができます。サラダや具だくさんのみそ汁、おひたしなどにして、野菜をたっぷり(1日350g以上)とりましょう。

▽果物の落とし穴

果物には、ビタミンをはじめ多くの栄養素が含まれていて、毎日とりたいた食品です。ただ果物には糖質が多く、エネルギーの摂りすぎや血糖値の上昇につながるため、食べ過ぎに注意しましょう。1日量の目安は150

20分自分の握りこぶし1つ分です。

▽運動の効果

運動をするとすぐにブドウ糖が消費され、血糖値が下がるので、食後に運動をすると食後の高血糖を抑えることができます。また、運動習慣をつけるとインスリンが効きやすくなり、血糖値が長期的に下がります。ウォーキングや軽い筋力トレーニングがお薦めです。運動が苦手だったり、時間がなかったりする人は、家庭や職場で「こまめに動く」とを心がけましょう。

地域で認知症を正しく予防 葉山の健康・生き生き教室

葉山地区には、ヘルスケア・省エネ共和国という組織があり、11年前から健康づくりと省エネ活動に取り組んでいます。健康教室は、5年前から葉山ふれあいの家・葉山亭(りょうざんてい)で、毎月第2土曜日に「生き生き教室」として開催。今年2月の教室で33回目となります。メイン講師として区在住の長濱幸枝先生(福岡県私設病院協会看護学校専任教員)が

「認知症にならないためには、脳の疲労を少なくし、良いイメージを多く取り入れ、ストレスをためないことが一番」という言葉に、参加したみなさんは思い当たるところもあるようで、笑いのあふれる楽しい健康教室でした。

「地域に密着し、普段から健康相談が受けられるかかりつけ医として、地域医療に取り組み、区民のみなさんの力になりたい」と話す撫中先生。お互いの顔が見える「地域づくり、地域医療」を身近に



熱心に撫中先生の話聞く参加者のみなさん

問い合わせ先 秘書政策課 広報報道担当 ☎(36)1055

市では、健康相談を実施します。保健師や管理栄養士が、「健康的な食生活や運動」などについて、個人の健診結果や生活スタイルに合わせ、具体的な方法を共に考えていきます。健診などで受けた血液検査の結果を持参してください。

5月27日(金)	9月29日(木)
6月28日(火)	10月26日(水)
7月26日(火)	11月30日(水)
8月25日(木)	12月20日(火)
平成29年 1月27日(金)	

市広報紙4月1日号と同時配布の「むなかた健康づくり情報誌いきいき!」5ページ中、同相談会11月30日、平成29年1月27日の日程について、曜日の誤りがありました。おわびして、上記の通り訂正します。

健康相談会・健診結果相談会の活用を

編集後記

毎週水・金曜日の午後3時〜同5時30分、子どもたちの歓声が響く。昨年からのいせきんぐ宗像で実施している「村っ子づくりいせきんぐ」の行事で、小学生約30人が参加し、見守りをはじめ縄跳び、竹馬、たこ揚げ、遺跡巡りなどの野外遊び、室内では土器パズル、折り紙、ゲームなど楽しさいっぱいのようだ(や)庭のある家に越してきて初めての春。あちこちに花が咲いてなんだかうれしい。暖かくなってきた。茶色だった庭が緑色になってきた。それと同時にいるいるな虫を目にするようになってきた。アカゴケグモやマダニにはまだ遭遇したことはないが、小さな子がいるので外遊びのときにはいつそう気をつけたい(ひ)最近、楽しそうに本を読んでいるから影響を受け、久しぶりに読書を始めた。子どもたちのころ、本の世界の映像を頭の中で作り出し、想像するのが好きだったことを思い出した。読書は、子どもの心も大人の心も豊かにしてくれる。「読書でかやく未来を築くまち」宗像で、たくさん本を読み続けたいと思う(み)