

生活習慣の改善

食事療法、運動療法といっても難しいことをするわけではありません。次のように生活を見直してみましょう。

食事

- ① 1日3食、腹八分目までにする
- ② 栄養バランスよく食べる
- ③ 間食(お菓子)は控える
- ④ ゆっくりよくかんで食べる
- ⑤ 野菜・海藻・きのこなどの食物繊維を含む食品を多く取る
- ⑥ 脂(油)っぽいものを食べすぎない

運動

- ① できるだけ階段を使う
- ② テレビを見ながらストレッチする
- ③ 家事を積極的に行う
- ④ 1日、20分以上は歩く

禁煙をしましょう

お酒は適量にしましょう

大田原市の取り組み

大田原市糖尿病重症化予防プログラム(栄養相談)を実施しています。

かかりつけ医からどれくらい食べると良いかの指示書をもとに市の保健師・管理栄養士と面接をします。約6カ月間、血糖のコントロールをよくするために、食べ方や毎日の生活の振り返りをしていきます。まずは、お気軽に健康政策課まで、ご相談ください。



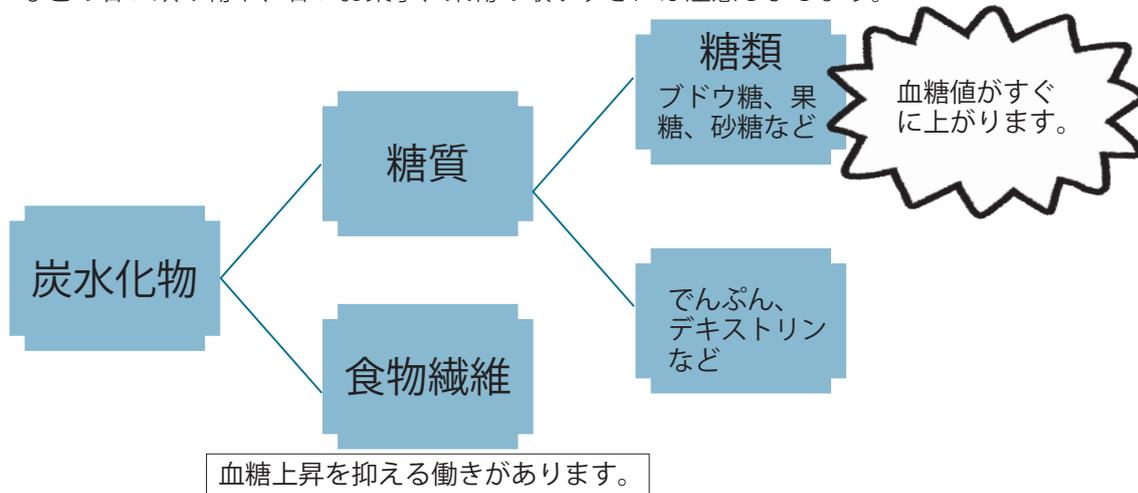
栄養と食事のコラム vol.8

「糖質」と「糖類」って違うの？

血糖値は、食事をすれば上がるものですが、「糖」にも種類があります。炭水化物という栄養素をご存知ですか？

ごはんやめん、パンなどの穀類や、芋類、豆類、果物、砂糖などに多く含まれていて、主にエネルギー源となる栄養素です。炭水化物は、エネルギーになる「糖質」と、消化吸収されずにエネルギーにならない「食物繊維」からなります。

血糖値の上がり方は、同じ炭水化物でも違いがあります。中でも、口に入れると甘いと感じる「糖類」は、血糖値が急激に上がるので、HbA1c値のコントロールにも影響を及ぼします。清涼飲料水などの甘い飲み物や、甘いお菓子、果物の取りすぎには注意しましょう。



参考)「糖尿病治療ガイド」2018-2019、「栃木県糖尿病重症化予防プログラム」、「栃木県 あなたは糖尿病予備軍です リーフレット」

問 健康政策課 東 1階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健康 おおたわら塾

11月14日は世界糖尿病デーです 糖尿病について考えてみませんか？

世界糖尿病デーは世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため、国連が制定したものです。日本では、約2,000万人の糖尿病患者および予備群があると推定されています。(平成28年国民健康・栄養調査)

大田原市でも平成29年度特定健康診査を受診した人のうちHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)値が5.6%以上の人は男性で40.9%、女性で34.3%となっていることから、糖尿病予防、糖尿病重症化予防の取り組みを強化しています。

糖尿病の脅威とは???

糖尿病は合併症である細小血管合併症(腎症、網膜症、神経障害)、大血管症(脳梗塞、心筋梗塞)をはじめとして重大な健康障害を引き起こします。さらに、高齢化に伴い、がん、認知症などの増加も引き起こすことが分かってきています。

糖尿病を予防するためにHbA1c値(ヘモグロビンエーワンシー)をコントロールする!!

HbA1c値の正常値は5.6%未満です。

糖尿病治療中の方が糖尿病の合併症を予防するためには、HbA1c値のコントロールが重要です。それぞれの状況に応じたコントロール目標があります。糖尿病治療中の方は医師の指示に従い、HbA1c値をコントロールしましょう。

糖尿病治療中の方のHbA1c値目標

青壮年 合併症のない方	合併症の予防	高齢者 合併症のある方
6.0%未満	7.0%未満	8.0%未満

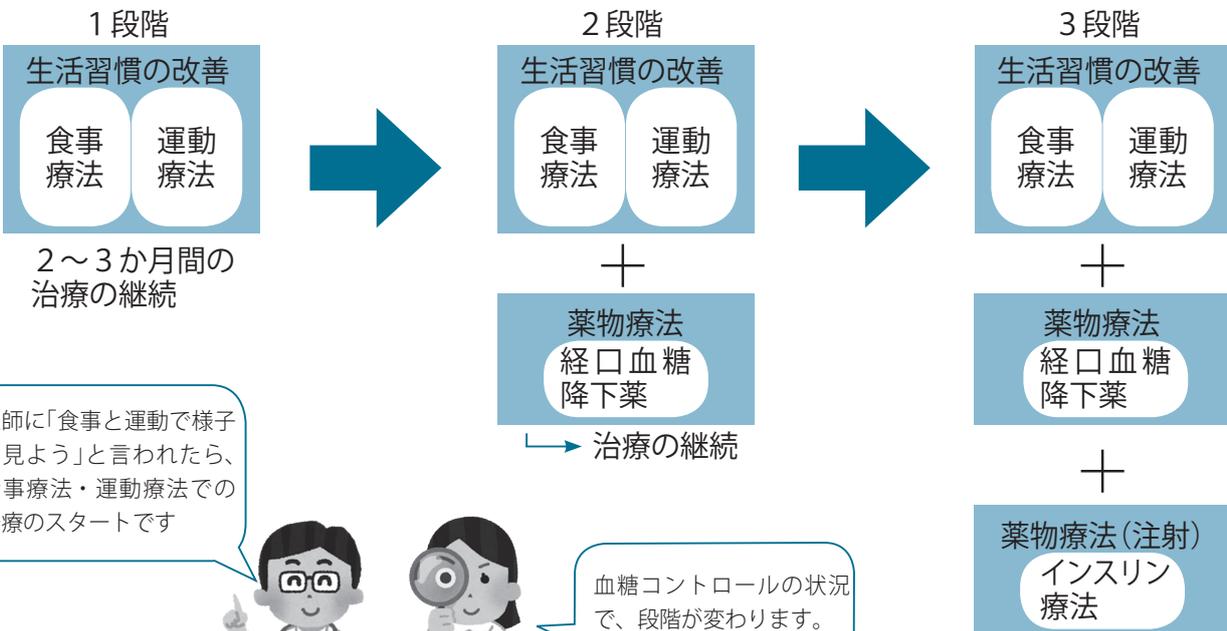
メモ

糖尿病における代表的な検査項目

- 血糖値・・・空腹時血糖値と随時血糖値があります。食事内容・時間、運動量などで変動します。
- HbA1c・・・過去1～2か月間の平均の血糖値を反映します。血糖値に比べてばらつきが少ないため、血糖コントロールの指標となります。
- 尿糖・・・尿中に糖があるかどうかを調べます。

糖尿病の治療

糖尿病の治療は食事療法、運動療法、薬物療法です。その治療には段階があります。どの段階においても食事療法と運動療法を基本とした「生活習慣の改善」が重要です。



医師に「食事と運動で様子を見よう」と言われたら、食事療法・運動療法での治療のスタートです



血糖コントロールの状況で、段階が変わります。