

糖尿病を予防しましょう

めざせ! 健康寿命日本一!



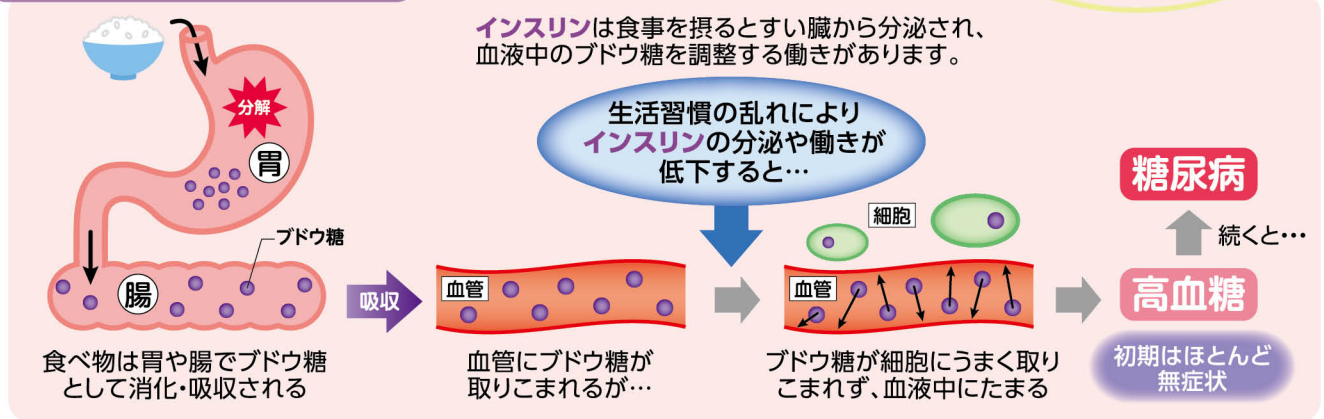
奈良 養生訓

日常生活の中で取り組める健康情報を発信します

vol. 83

糖尿病は食べ物から分解されたブドウ糖を、体のエネルギーに変えることが難しくなる病気です。糖尿病患者のうち90%以上が、食べすぎ、肥満、運動不足などが原因で起こるII型糖尿病といわれています。日頃の生活習慣を見直して糖尿病を予防しましょう。

糖尿病のメカニズム



高血糖が続くと…

トイレが近くなる、のどがかわく、目がかすむ、疲れやすくなるなどの症状が現れます。

糖尿病が悪化すると、合併症を発症

腎症

体がむくむ、たんぱく尿がでるなどの症状が現れ、さらに進むと腎不全など重篤な症状を引き起こします。

神経障害

しびれや痛みなどが現れます。重症になると、足の感覚が麻痺し、潰瘍や壊疽になることがあります。



網膜症

目のかすみ、視力低下などが現れ、症状が進むと失明するおそれもあります。



糖尿病の予防は規則正しい食習慣と適度な運動!

食べすぎない

自分に合った食事の量(エネルギー量)で肥満を予防しましょう。

規則正しく

血糖値の急上昇や中性脂肪の増加をおさえるため、食事の時間や間隔・量をできるだけ毎日一定にしましょう。

バランス良く

タンパク質、ミネラル、ビタミン、糖質、脂質などをバランス良く摂りましょう。

有酸素運動

体調に合わせて少し汗ばむ程度の運動を続けましょう。

専門家のアドバイス

糖尿病の予防は食べすぎないことが大切です。また、一日に必要な栄養を摂るために、バランスのよい食事も大切です。メニューは魚や大豆製品を中心に野菜もたっぷり摂りましょう。特に、緑黄色野菜は糖尿病のリスクを減らすといわれています。本会では市町村や企業の保健指導等の場を通じて、一人ひとりの活動量や食べ物の嗜好に合わせた食生活のアドバイスに応じています。

(公社)奈良県栄養士会 会長 福原 園子さん

