

## 糖尿病はなぜこわい？

### 糖尿病とは？

“インスリン”というホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働き(耐糖能)が低下してしまうため、**血糖値の高い状態が慢性的に続く病気**



日本の糖尿病有病者・糖尿病予備群は、いずれも約**1,000万人**！(H28国民健康・栄養調査)



自覚症状が少ないまま**重篤な合併症**を発症！

- 三大合併症
- ①**神経障害**:感覚神経・運動神経・自律神経などが障害され、**進行すると重篤な状態(麻痺・壊疽・突然死)**に！
  - ②**網膜症**:放置すると、**失明につながる**！
  - ③**腎症**:**人工透析の原因疾患第1位**！



大きな血管の**動脈硬化**が進行して**心臓病や脳卒中**のリスクが高まる！

## 今から「予防」！ずっと「予防」！

予防は、**生活習慣の改善**がカギです。

できることから、少しずつ生活習慣を見直してみましょう。

### ☆食事☆

- ・腹八分目を心がけよう
- ・脂肪を控えめに
- ・多様な食品をバランスよく
- ・ゆっくりよく噛んで食べよう



### ☆運動☆

- ・1日あと15分多く歩こう
- ・男性9,000歩、女性8,000歩を目標に



(第2次みやぎ21健康プラン)

### ☆肥満を予防・改善しよう☆

- ・寝る前や夜遅くには食べない
- ・自分の適正体重(目標とするBMI)を知ろう

※**BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**

(例) 身長 160cm・体重 60kgの場合



60(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 23.4

年齢(歳)	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9



(日本人の食事摂取基準 2015年版)

**自分の健康状態を知るために・・・1年に1回、健康診断を受けましょう！**

参考：厚生労働省、(一社)日本糖尿病学会、国立国際医療研究センター研究所糖尿病情報センター一般社団法人日本生活習慣病予防協会

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

