


# もっと知ろう！糖尿病！

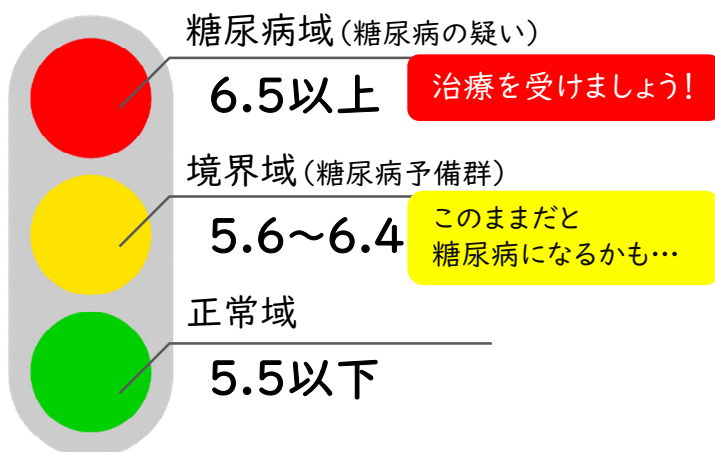
血糖値が高いまま放置していると、血管を傷つけて心疾患や脳血管疾患などの発症リスクを高めます。  
また、**し** 神経障害 **め** 網膜症 **じ** 腎症  等の合併症を引き起こし、生活に大きな影響を及ぼします。  
糖尿病を予防・コントロールする方法について学びましょう。

## ▼ あなたの血糖値は大丈夫？

ヘモグロビン・エー・ワン・シー

### HbA1c 判定区分

過去1～2か月の血糖の平均的な状態が分かります



境界域の時期から、血糖を下げるホルモンの働きが弱くなっていきます。早いうちに対策し、発症を予防しましょう！

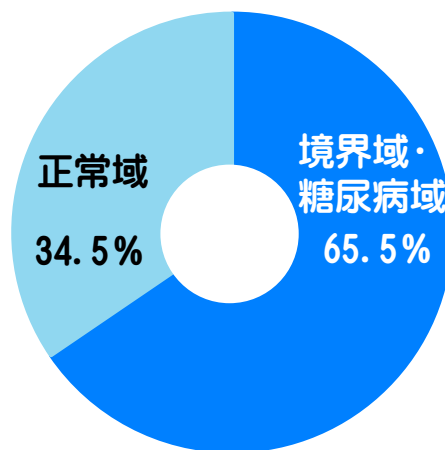


出典：国保データベースシステム、  
全国健康保険協会提供データ (R5)

## 射水市民は…

### 糖尿病・糖尿病予備群が多い！

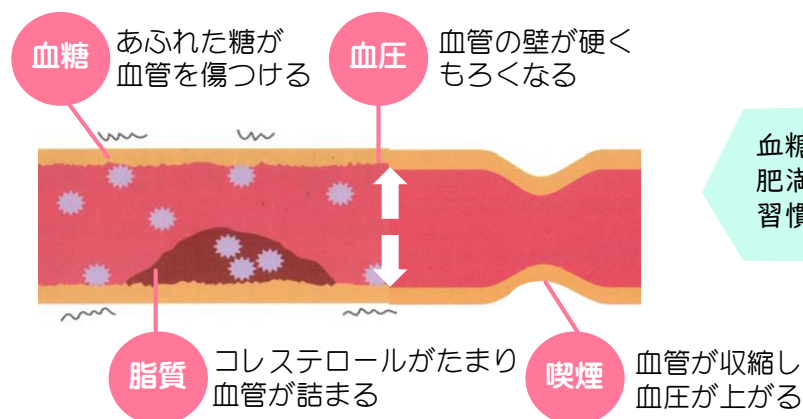
特定健康診査受診者のうち、  
HbA1cが境界域 (5.6%) 以上の者の割合



正常域でも、**血糖値が年々悪化**している場合は生活習慣を見直しましょう。

## ほかのリスクが重なるとさらに危険 ⚠

高血圧、脂質異常、喫煙など、他のリスクが重なるほど動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などを発症する可能性が高くなります。



血糖だけでなく、血圧や脂質管理、肥満や運動不足解消など、生活習慣を改善しましょう！



射水市では、受診勧奨や相談会、保健指導など様々な対策を行っています。

**発症させない・悪化させない・重症化させない**のために、あなたに合う健康的な生活を、  
医師・看護師・保健師・栄養士と考えてみましょう。

射水市保健センター

# 今日から始める 糖 尿 病 予 防 のためのポイント

## 食 事

腹八分目をこころがけ、野菜は1日350g以上とりましょう！

### 1日3食を規則正しく、バランスよく食べましょう

主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を、1日3食、なるべく**決まった時間**に食べることで、血糖値の変化が緩やかになります。また、夜遅い食事や頻回な間食は、血糖値が高い状態が継続し、身体に大きな負担になるので控えましょう。



### 野菜から食べましょう

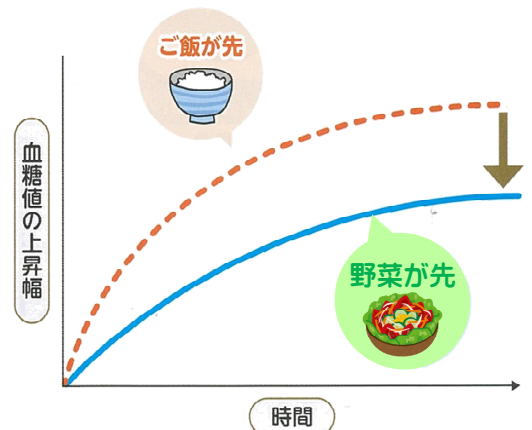
食物繊維を多く含む野菜から先に食べる「**ベジファースト**」を実践することで、血糖値の急上昇を抑えることができます。

### 塩分は控えめに

塩分量が高い食事は食べ過ぎや飲み過ぎにつながり、体重増加の原因になります。その結果、インスリンの効きが悪くなります。

**こ** 香辛料 **う** 旨味 **や** 薬味 **さん** 酸味 で、おいしく減塩に取り組みましょう。

食後血糖値の上がり方イメージ



## 運 動

運動によって、血糖を下げるインスリンの働きが活発に！

血糖値が高くなる食後**30～60分後**に、**20分以上**運動をしましょう



### 有酸素運動 (ウォーキングや水泳など)

身体に酸素を取り込みながら、エネルギーを消費し、血糖の上昇を抑えます



### 筋力トレーニング (スクワットや腹筋など)

筋肉が増えることで、ブドウ糖の消費量が増え、血糖値が下がります

運動する時間の確保が難しい方は、いつもの生活に10分多く身体を動かすことから始めましょう！

## 休 養

睡眠不足は糖尿病発症のリスクを高めます。十分な休養と良質な睡眠をとりましょう。



## 歯周病予防

歯周病はインスリンの働きを弱めます。毎日の歯みがきは**丁寧なブラッシング**を心がけ、定期的に**歯科健診**を受けましょう。



## 禁 煙

喫煙は、血糖値を上昇させ糖尿病発症や合併症のリスクを高めます。

