

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 ジ 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。

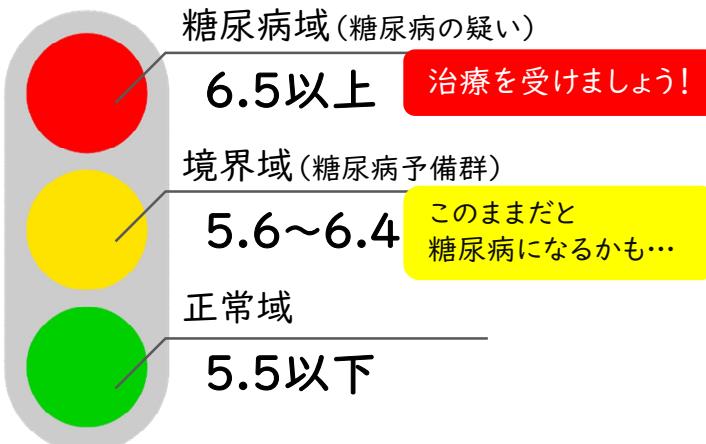
糖尿病を予防・コントロールする方法について学びましょう。

▼ 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



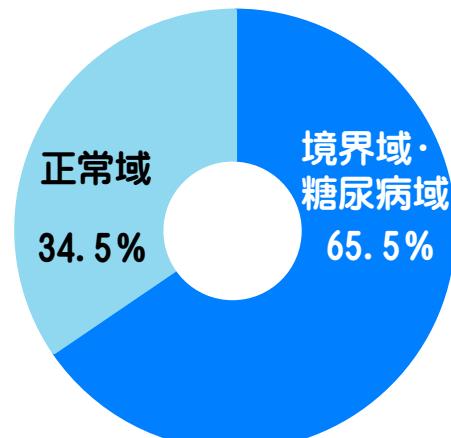
境界域の時期から、血糖を下げるホルモンの働きが弱くなっていきます。早いうちに対策し、発症を予防しましょう!



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

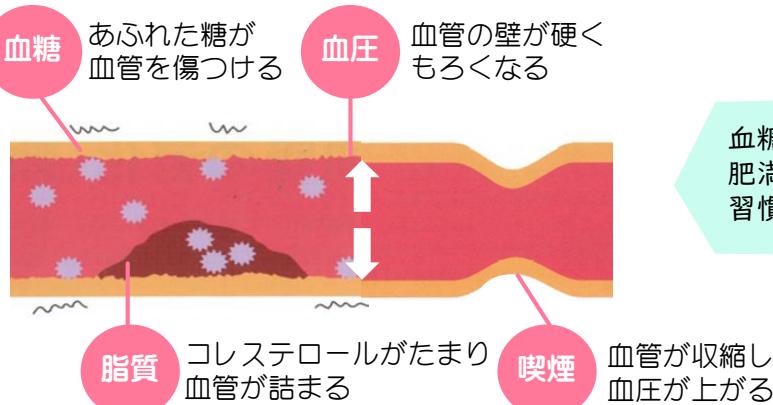


出典：国保データベースシステム、
全国健康保険協会提供データ(R5)

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！



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

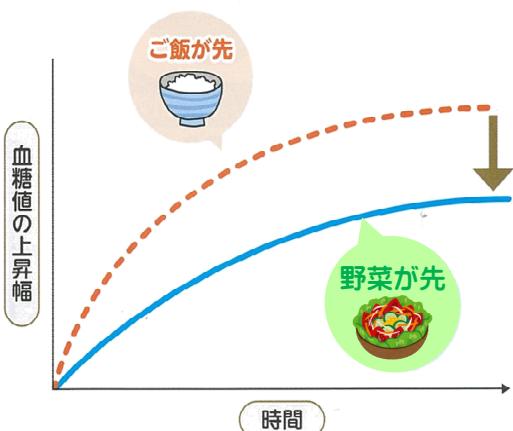
主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を、1日3食、なるべく決まった時間に食べることで、血糖値の変化が緩やかになります。また、夜遅い食事や頻回な間食は、血糖値が高い状態が継続し、身体に大きな負担になるので控えましょう。



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。

食後血糖値の上がり方イメージ



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。

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。

