



糖尿病予防

生活習慣の改善 適正体重の維持が基本

自己管理で11kgの減量に成功した人も

日本人の糖尿病患者数は近年急速に増加し、40歳以上の約10人に1人は糖尿病とも言われています。

糖尿病予備群の時には自覚症状がないため、病気に対する危機感を持たず、放置し悪化するケースがよくみられます。糖尿病の誘因は過食、運動不足、肥満、ストレスです。

糖尿病になるとさまざまな合併症（網膜症、腎症、神経障害、動脈硬化症）を起こしやすくなります。

糖尿病予防は生活習慣の改善、適正体重の維持が基本です。二次検査を受け、病態に応じた目標設定をすることが大切。受診者からは、「自分で食事・運動管理をするので、二次検査は受けない」「仕事が忙しくてそれどころではない」などの意見を度々耳にします。

「ビールを飲むため、ご飯を抜く」「ビールをやめ焼酎にした」「ご飯の代わりにケーキを食べる」など、少し間違えた認識・方法をとっている方も多いようです。まずは自分の食生活を見直しましょう。余分に食べたり、嗜好に偏ったりはしていませんか？ バランスの良い食事と適正なエネルギー量を守ることが原則です。

一汁三菜の献立を例に、お米もおかずも腹八分目、小さな器に小分けすることが大切。

一人前の量を食品交換表（食品80kcalを1単位とした本）より理解してもらっています。

（糖尿病予防のポイント参照）

◆ドック受診後、二次検査に来られた方の例を紹介します。

医師の指示により、糖尿病交換表による20単位の食事療法、減量を開始。極力飲酒を控え、食事摂取量も減らされました。

体重計を購入することが行動変容の第一歩でした。海外赴任のため、受診は3ヵ月毎ですが、来られない月にはファックスで近況報告されました。その結果、血糖値の改善、約11kgの減量に成功。糖尿病を脱した方の事例です。

適正なエネルギー摂取と適度な運動で糖尿病は十分コントロールできる病気です。定期的に検査（空腹時、または食後2時間血糖値）を受け、自己管理を始めることで糖尿病予防に努めましょう。

（管理栄養士 小林 優子）

（財）広島県環境保健協会『環境と健康』から引用）

「あなたの善意」に 感謝します

今年度の献血は、去る5月24日（月）午後1時から日吉台公民館において実施されました。何かとご予定の多い中、「善意の献血」の趣旨にご賛同いただき多数の皆様方に献血をしていただきました。この献血でどれほど多くの尊い命が救われたことでしょうか。本当にありがとうございました。

編集後記

最近、全国各地で集中豪雨や一時間に100ミリ超の猛烈な雨が度々降っています。また、数年来、日本に上陸する台風は大型化の傾向があります。専門家はこれらの異常気象と地球温暖化は関係ないとは言えないと言っています。地球温暖化は確実に進んでいます。かけがえない自然や環境を守るためにも小紙で取り上げた「家庭でできる地球温暖化対策」などを参考に私たちが出来ることから実践していきたいものです。