

# ヘルシーナの 健康応援 ナビ

健康課  
市役所内  
☎23-3515  
あつみライフランド  
☎33-0386



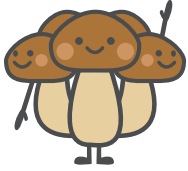
## 始めよう！「糖尿病予防」

「糖尿病」は、血糖の量を調整するインスリンというホルモンが不足したり、働きが悪くなることで、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気です。高血糖状態が続く「糖尿病」は、身体のさまざまな器官に悪影響を及ぼし、合併症を引き起こす恐れがあります。

### 「糖尿病の怖さは合併症にあり！」

細い血管が張り巡らされている「神経」、「目」、「腎臓」は、糖尿病の合併症が最も起きやすい3大器官です。頭文字をとって「し・め・じ」と覚えましょう。

し・め・じ？



## 糖尿病が引き起こす「3大合併症」

### し 神経の障害 糖尿病性神経症

主な症状:手足のしびれ

神経の異常から、ケガに気付かず悪化して足の切断に至ることがあります。



### め 目の障害 糖尿病性網膜症

主な症状:視力の低下、飛蚊症

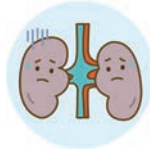
網膜の血管が出血し視力が低下し、網膜剥離が進むと失明する恐れがあります。



### じ 腎臓の障害 糖尿病性腎症

主な症状:むくみ、血圧上昇

悪化すると腎不全になり、人工透析による治療が必要になります。



### 「田原市民は糖尿病リスクが高い？」

田原市の皆さんの健康診断の結果（※1）を見ると、糖尿病の合併症が進みやすくなる数値（※2）が、県の平均値よりも高くなっています。

健診で高血糖を指摘されたら、かかりつけ医に相談し、次のような方法で、生活習慣の改善に取り組んでみましょう。



※1…田原市国民健康保険に加入の方が受診された令和3年度の特定健診結果による。  
※2…HbA1cの有所見率

① 1日3回、食事はきちんと規則正しくとりましょう。

② 炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど栄養バランスのとれた食事をしましょう。



③ 食べすぎに注意しましょう。特に油っこいものと甘いものは控えるにしま

### 果物の適量は1日200g

果物200gは、下記の量が目安です。いろいろな果物を食べるときは、それぞれ少しずつにして、摂り過ぎないように調整してください。



しょう。メロンやスイカの美味しい季節ですが、果物にも果糖が多く含まれているため、食べ過ぎには気をつけましょう。

④ 清涼飲料水には糖質が多く含まれています。飲み物はできるだけ水やお茶にしましょう。

「運動のポイント」  
ウォーキングなどの「有酸素運動」と「筋力トレーニング」を組み合わせると効果的です。



自分の健康状態を把握するためにも年に1回は特定健診などを受けて、血糖値の確認をしましょう。