

増え続けている糖尿病患者ですが、40歳以上では8人に1人が、60歳以上ではなんと4~5人に1人が糖尿病または糖尿病予備群であると考えられています。

中には治療をまったく受けていないという人も大勢います。糖尿病は、治療せずに放置しておくとう重い合併症を引き起こす怖い病気です。糖尿病家系の人は特に注意が必要です。

## \* 糖尿病とはどんな病気？

すい臓でつくられるインスリンというホルモンの分泌や働きが悪いため、血糖値が過剰に増加する病気です。

### 糖尿病の初期

- 特に自覚症状がないことが多い

### 血糖値が高い状態が続くと...

- のどが渇いて多量の水分をとる
- 尿量が多くなる
- 急にやせる
- 体がだるくなる

### さらに症状がすすむと...

- 皮膚がかゆくなる
- 視力がおとろえる
- 手足がしびれる
- けがが治りにくい

このような症状が現れたときは病状がすすんでいるかもしれません。

## \* 糖尿病かどうかを調べるには？

正確な診断のためには血糖値の検査が必要です。

- 普段の状態で測る **随時血糖値**
- 空腹時血糖値
- ブドウ糖負荷試験  
(ブドウ糖液を飲んでから一定時間を置いて測る検査)

それぞれの検査で、複数回異常値がでた場合

糖尿病、または糖尿病予備群と診断されます。

町の健診では、随時血糖値、または空腹時血糖値を調べることができます。

追加健診が次の通りありますので、お早めに申込みしていただくか、または当日、直接会場までおこしてください。

### 「追加(もれ者)健診」のご案内

【対象者】◎今年度、住民健診を受けることができなかった方 ◎転入・退職等で今後町の住民健診を希望する方 (ただし、今年度すでに住民健診を受診された方は除きます)

【日時・場所】11月27日(月) 常北保健福祉センター / 11月28日(火) 桂公民館

【受付時間】(各日とも) 午前 9:30 ~ 午前 11:00 ・ 午後 1:30 ~ 午後 3:00

申込み・問合せ 健康福祉課 (常北保健福祉センター内) ☎029-240-6550 まで

## \* 糖尿病を予防するためには？

### 食生活で気をつけること

- 食事は決まった時間に、時間をかけて食べる
- 1人分ずつ取り分けて食べる
- ながら食いをやめる
- お茶碗は小ぶりのものを
- 調味料はかけずに食べる

### 運動をする上で気をつけること

- 手軽な運動からはじめる
- 毎日少しずつでも続ける
- 絶対に無理はしない

## いしょくどうげん 医食同源

### もやしとエノキのホットサラダの作り方

糖尿病の予防にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で低エネルギーの食事をとることが大切です。エネルギーをとり過ぎず、満腹感の得られる野菜やキノコをたっぷりとりましょう。もやしやエノキはシャキシャキと歯ごたえもおいしいですよ!

#### 【材料(4人分)】

- もやし1袋 ●エノキ1袋
- ノンオイルドレッシング適宜

#### 【作り方】

- ①もやしをさっと水洗いし、ざるにあげます
- ②エノキはいしづきを取り、手で裂きます(短く切らないほうが食べごたえがあります)
- ③①と②を皿に並べラップをかけてレンジで4~5分加熱します
- ④ドレッシングをかけてあたたかいうちに召し上がれ!

今回のまごころ通信のテーマは「お酒とのおつきあい」です。