

# 糖尿病予防特集号

11月14日は  
世界糖尿病デー

荒川区

☎(3802)3111

FAX(3802)6262

http://www.city.arakawa.tokyo.jp/

http://www.city.arakawa.tokyo.jp/keitai/

両手で山盛り一杯分が350gの目安量です

食べていますか

## 1日に350gの野菜



ポトフ  
にすると...

例えば  
野菜カレー

野菜なべ  
だったら...

サラダ  
の場合は...

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。これらを食べることで栄養のバランスがよくなり、食べ過ぎも防ぐため、糖尿病の予防に効果的です。

### ▶ 「生涯健康都市」の実現を目指して



荒川区長・特別区長会会長  
にししかわ たいしろう  
西川 太一郎

健康は全ての人々の願いであり、活力ある地域社会の実現のためにも、かけがえのないものです。

区では、区民の皆様が生涯にわたって健康で生き生きと暮らせるまち「生涯健康都市あらかわ」の実現を目指し、平成29年度から5か年に向けて「荒川区健康増進計画」を改訂しました。本計画では、糖尿病対策により健康寿命を延ばすことを、重点目標の1つとしています。

糖尿病は、健康寿命を縮める要因の一つであり、あらゆる生活習慣病を引き起こす万病の元でもあります。区では、糖尿病対策として、平成29年度は特に野菜の効果に着目し、野菜から食べる「ベジファースト」と、野菜を1日に350g以上摂る「野菜350」を推奨しています。

さて、私は、住民が健やかで幸せに暮らせる地域社会を目指して平成29年2月に発足した「日本健康都市連合」の代表幹事を務めております。本連合は、8月現在で荒川区を含む90を超える区市町村が参加しており、地域の実情に応じて特徴を生かしながら、先進的な取り組みを進めるものです。区では、「あらかわ満点メニュー」や「荒川ころばん体操」などの取り組みを積極的に全国に発信しております。

区は、今後もさまざまな取り組みを通じて、糖尿病予防をはじめとした区民の皆様の健康づくりを全力で推進して参ります。

# 血糖を上手にコントロールして糖尿病予防

## 食 べよう野菜！目安は1日350g

### 野菜をたくさん食べるコツ



- いつものメニューに野菜をプラス
- 冷凍保存で作り置き、手間を減らす
- ゆでる・煮るで“かさ”を減らして食べやすく

**糖尿病栄養相談** **無料** 区内医療機関からの紹介を受けて、予約のうえお越しください。

**日時** ▶月2回(木)午前9時・10時・11時・午後1時30分・2時30分  
▶月1回(出)午前9時・10時・11時

**会場・申込み・問合せ**  
健康推進課 がん予防・健康づくりセンター2階 ☎内線423

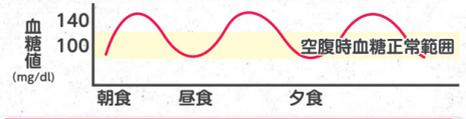
### 血糖値を上げにくい食べ方

●**まずは野菜から**  
野菜から食べると糖質の吸収が遅くなり、食後の血糖値上昇が緩やかになります。その後、肉や魚等のたんぱく質→ご飯や麺類等の炭水化物という順番が理想です。

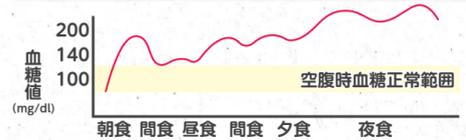


●**1日3回、時間を決めて食べる**  
食事を抜く、まとめて食べる、夜遅く食べる、間食をよくする等、不規則な食習慣を続けていると血糖値のコントロールが悪くなります。生活スタイルを見直し、食事のリズムを整えていきましょう。

### 1日3回の規則的な食事は血糖値が安定します



### 不規則な食事や間食で高血糖値が続きます



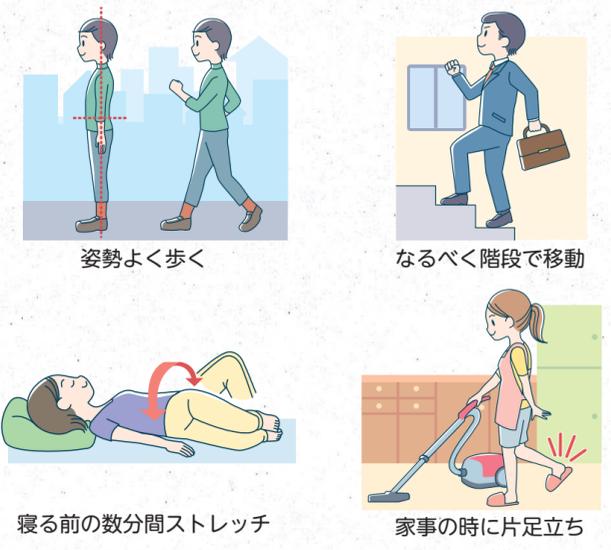
## 動こう！あと10分

### 運動で血糖コントロール！

身体を動かすことで、血液中のブドウ糖(血糖)が消費されます。また、血糖値を下げるホルモン「インスリン」の動きを良くし、糖尿病を予防します。

### プラス10からはじめよう

+10とは、今より1日10分多く体を動かすことです。1日の生活を振り返り、体を動かすチャンスを作りましょう。



4面で、運動習慣を応援するサービスを紹介

## 歯の健康 めざそう8020

「8020運動」とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛み砕くことができ、おいしく食べることができます。また20本以下の人も必要な治療を受けることで歯と口の健康の回復を図ることができます。

成人の約8割がかかっている「歯周病」は、糖尿病と相互に悪影響を及ぼし合うため、歯周病治療で糖尿病も改善するという結果が出ています。

### 1日1回以上は時間をかけて歯と口のケアをしましょう

歯ブラシだけでなく、フロス(糸ようじ)や歯間ブラシ等の補助清掃用具も活用しましょう。



### かかりつけ歯科医で定期健診を受けましょう

セルフケアを見直し、メンテナンスや適切な治療を受けましょう。



### 成人歯科健康診査

荒川区では40・45・50・55・60・65・70歳の方を対象に無料で成人歯科健康診査を実施しています。40・50・60・70歳の方はがん予防・健康づくりセンターで木曜日(月2回)、がん検診とセットで受診することもできます(予約制)。

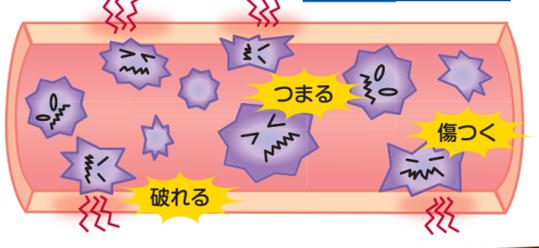
## 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは、インスリンが出にくくなったり、効きにくくなることで、血液中のブドウ糖が増える病気です。



過剰に増えたブドウ糖は血管の内膜を傷つけ血管障害を引き起こします。

### 血管が...



## 合併症 は全身に現れます

**目**

網膜症  
視力が弱くなる、視野が欠ける

**神経**

神経障害  
温度や痛みが鈍くなり、しびれが生じたり傷が治りにくくなる

**腎臓**

腎症  
腎臓の機能が低下し、代わりに透析をする必要がある

**脳**

認知症・脳梗塞・脳出血  
脳の血管が詰まったり、出血したりして、脳の細胞が壊れる

**心臓**

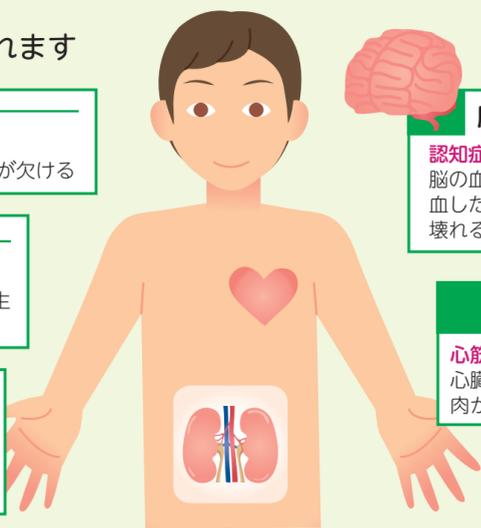
心筋梗塞  
心臓の血管が詰まり、心臓の筋肉が壊れる

**歯肉**

歯周病  
インスリンの動きを弱め糖尿病を悪化させる歯肉の炎症が起こりやすい

**足**

潰瘍・壊疽  
腫れたり、化膿する



▶糖尿病には、インスリンが分泌されない【1型糖尿病】と、インスリンの分泌量が少ない、または効が悪い【2型糖尿病】があります。今号では、糖尿病の中で多くみられ、肥満・運動不足・ストレス等生活習慣がきっかけで発症する2型糖尿病を取り上げています。

# 知って実践 **健康づくり** 無料

## 基礎から学ぶ！糖尿病予防講演会

～糖尿病と上手につきあう 予防と対策～

日時	12月13日(水)午後2時～4時
場所	荒川区役所北庁舎101会議室
対象	区内在住・在勤の方、50人(申込順)
講師	かたやま内科クリニック医師・片山隆司氏
申込方法	来所・電話で(11月6日(月)から申し込み開始)
協賛	東京都糖尿病医療連携協議会
問合せ	健康推進課 ☎内線432

## 日本医科大学付属病院 **糖尿病週間**

糖尿病について正しく知り、予防しましょう。

日時	11月9日(木)～11日(土)午前10時～午後3時 (11日は午後1時まで)
会場	日本医科大学付属病院本館1階ラウンジ (文京区千駄木1-1-5)
内容	▶血糖・血圧・腹囲の測定 ▶医師・薬剤師・栄養士・臨床検査技師・看護師による個別相談 ▶糖尿病に関する情報提供
問合せ	日本医科大学付属病院医療連携部門 ☎(3822)2131

# 運動習慣応援

みんなで続けよう  
さわやか快汗

## あらかわ健康ウォーキングマップ

区内おすすめのウォーキング12コースを紹介しています。それぞれの距離・歩数・時間・消費カロリーも表示しています。



忙しい人にお勧め！

## 駅から駅を結ぶお手軽コース

### 常磐線コース

三河島駅  
日暮里駅

距離	約0.9km
歩数	約1285歩
時間	約15分
消費カロリー	約40kcal

### 千代田線コース

町屋駅  
宮地陸橋  
西日暮里駅

距離	約1.7km
歩数	約2430歩
時間	約25分
消費カロリー	約75kcal

### 日暮里・舎人ライナーコース

熊野前駅  
赤土小学校前駅  
西日暮里駅  
日暮里駅

距離	約2.4km
歩数	約3430歩
時間	約35分
消費カロリー	約110kcal

### 明治通り沿い都営バスコース

大関横丁  
荒川区役所前  
新三河島駅前  
尾久駅

距離	約3.8km
歩数	約5430歩
時間	約60分
消費カロリー	約170kcal

配布場所 がん予防・健康づくりセンター、各区民事務所  
問合せ 健康推進課 ☎内線432

## 荒川区オリジナル体操

NEW

### ●あらみん体操



あらみん体操とは、「5分でできる荒川どこでもみんなでころばん体操」の愛称です。道具を使わず、誰でもどこでも手軽にできる体操です。仕事や家事の合間等に行い、リフレッシュするのにご利用ください。



### ●荒川ころばん・せらばん体操

荒川ころばん・せらばん体操は、下半身の筋力アップ、バランス向上等に効果があります。区内26会場で実施しています。仲間と一緒に体を動かす習慣を作りましょう。

3つの体操の動画は区ホームページで紹介しています(二次元バーコード参照)。体操のDVD、CDをご希望の方は、区役所地下1階情報提供コーナーで販売しています。



問合せ 情報提供コーナー ☎内線3719

問合せ 健康推進課 ☎内線432

## スポーツひろば

区内小・中学校の体育館を夜間開放し、会場ごとにさまざまなスポーツを実施しています。初心者には、指導員が丁寧に指導します。



運動不足の解消や、健康増進にご利用ください。  
※種目・日時・会場等の詳細は、荒川区ホームページをご覧ください。

問合せ スポーツ振興課 ☎内線3373