

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

たとえば

- 朝食 1 皿
- 昼食 2 皿
- 夕食 2 皿

※一皿70g相当の野菜料理

- 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。

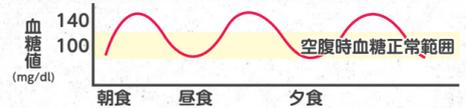
日時 ▶月2回(木)午前9時・10時・11時・午後1時30分・2時30分
▶月1回(出)午前9時・10時・11時

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

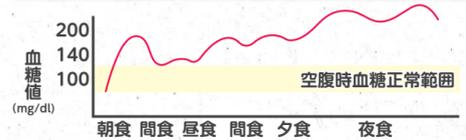
血糖値を上げにくい食べ方

- 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。

- 姿勢よく歩く
- なるべく階段で移動
- 寝る前の数分間ストレッチ
- 家事の時に片足立ち

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**
- かかりつけ歯科医で定期健診を受けましょう**

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。

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)。

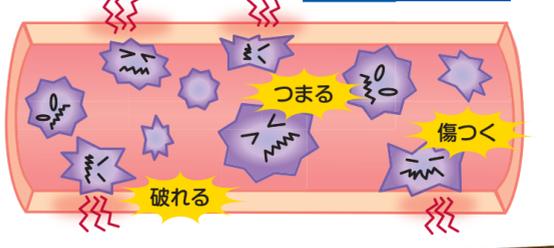
糖尿病ってどんな病気？

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
- 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
- 心臓**
心筋梗塞
心臓の血管が詰まり、心臓の筋肉が壊れる
- 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。