



world diabetes day

11月14日は 世界糖尿病デーです

世界糖尿病デーとは？

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために2006年の国連総会で加盟192カ国の全会一致で採択されました。

11月14日はインスリンを発見したカナダのバンディング博士の誕生日です。

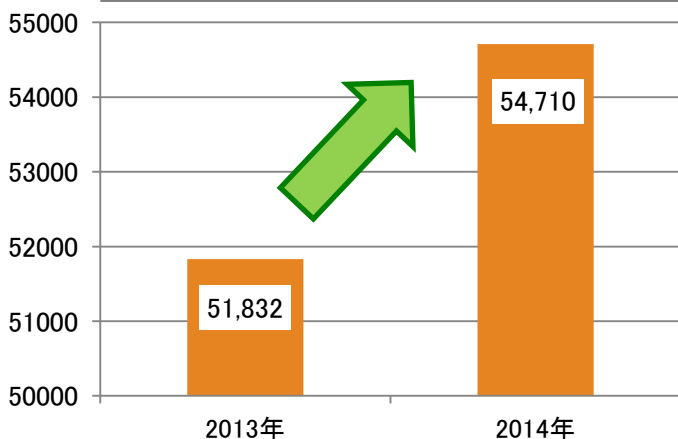
青い丸をモチーフとした「ブルーサークル」をシンボルマークとして、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。



京都府は、世界糖尿病デーの趣旨に賛同し、府庁旧本館をブルーにライトアップすることにより、糖尿病の予防を呼びかけています。

京都でも糖尿病は増えているの？

Ⅱ型糖尿病と診断された人
(市町村国民健康保険加入データ)



京都府健診・医療総合分析システムから集計した「市町村国民健康保健加入データ」ではⅡ型糖尿病と診断された人は54,710人と前年より **2,878人増加** しています。

また、糖尿病は痛い・しんどいなどの自覚症状がないため、診察を受けていない潜在患者が多数いることも問題です。



糖尿病を予防するために



糖尿病は血液中の血糖が高くなる病気です。
放っておくと様々な合併症に進んでしまうので予防が大切です。

健診で発見・血糖値をコントロール

40歳からは、毎年「特定健診」を受けることができます。この健診では血糖値(HbA1c)を測っており、この値が高い場合は精密検査や保健指導などを受ける必要があります。連絡があったらすぐに受診・保健指導を受けましょう。



糖尿病の3大合併症

- 〈糖尿病性網膜症〉
目が見えなくなる
- 〈糖尿病性神経障害〉
足の壊疽(えそ)に至ることも
- 〈糖尿病性腎症〉
透析導入原因のNo.1



食べ方のコツ

食べ順が効く!?

「ベジタブルファースト」聞いたことはありますか？

同じ量の食事でも、食べる順番で血糖値の上昇が変わることがわかってきました。まず野菜をはじめに食べ、次に肉や魚、最後にごはんを食べると食後の血糖値が上がりにくくなります。



①野菜



②肉や魚



③ごはん

主食で食物繊維を!

日本人の食生活は、主食がごはん(白米)、これに主菜の肉、魚、卵、大豆製品、副菜の野菜料理と、とてもバランスがとれています。

最近の研究では、ここに「食物繊維の多い穀類」を加えるとよりバランスよく、血糖の上昇を抑えることがわかってきました。五穀米や麦、玄米や7分つき米など、食べやすい穀類が多く市販されています。好みの味をさがしていつもの食事に取り入れてみましょう。