

11月14日は
世界糖尿病デーです

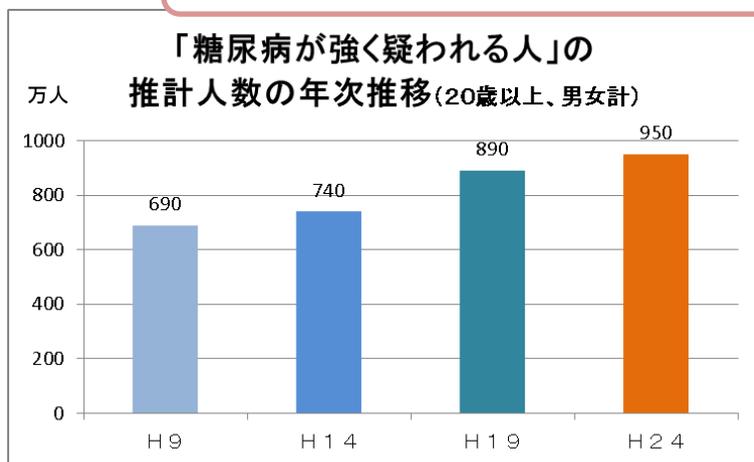


世界糖尿病デー

歴史上の人物や史実にも記録があるほど、古くから人類は糖尿病と闘ってきました。そして今、糖尿病は、世界中で増えています。この脅威に2006年国連は全会一致で「11月14日を『世界糖尿病デー』」として決めました。

このマークには、国連や空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」を使用し、みんなが手を取りあって糖尿病に立ち向かう意志がこめられています。

2,050万人の人に糖尿病の可能性が 있습니다



糖尿病は、かかる人が急速に増えてきた生活習慣病の一つです。

2012年に実施された国民健康・栄養調査では、日本中に「糖尿病が強く疑われる人」約950万人、「糖尿病の可能性を否定出来ない人」1,100万人がいると推計されています。

しかし、糖尿病は生活習慣の改善で防ぐことができます。

※平成24年国民健康・栄養調査報告より作成

糖尿病ってどんな病気なの？痛くないの？ 命にかかわるの？



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。

糖尿病は膵臓から出るインスリンと呼ばれるホルモンが不足したり、うまく細胞に作用しなくなることにより、からだを動かすエネルギー源となるブドウ糖が血液中にあふれ血液中の糖が高くなる病気です。血糖が高いだけでは痛みなどの自覚症状はほとんどなく、治療せず放置すると網膜症、腎症、神経障害などの深刻な合併症を引きおこすことがあります。

市町村で実施の特定健康診査や職場の定期検診には、糖尿病の検査も含まれていますので、年に1回は必ず受けて健康状態をチェックしましょう。

次は糖尿病を防ぐ！予防のお話です➡

静かにすすむ糖尿病を近づけない！ 予防のコツ

健診で早期発見！

もしも「糖尿病予備軍」の数値であっても、早めの生活改善で進行を抑えることは十分に可能です。
定期的に健康診断を受けて、安心生活をおくりましょう。

保健指導基準 HbA1c(NGSp) 5.6%以上



いつもの食事を見直して、糖尿病を近づけない。

「同じように食べているのに、最近太ってきたかなあ...」

肥満は糖尿病のリスクを高めます。

食事のバランス、考えていますか。

京都府民のみなさんは、現在平均約270gの野菜を食べています。推奨量まではあと野菜料理一皿分が必要。

食事のはじめに、まず野菜から食べ始める『ベジタブル・ファースト』。満腹感が得られ、食物繊維が糖や脂質の吸収をゆるやかにする効果も期待できます。今日からはじめてみませんか？

肥満を予防するため、自分の適正エネルギー量を知っておきましょう。

身体を動かすとオトクです。

長期的には10分程度の歩行を1日に数回行なう程度でも糖尿病予防に効果があることがわかっています。運動は血糖を下げるインシュリンの効きを良くします。筋肉を維持し、老化を遅らせるうれしい効果も。まずは今より10分、1000歩多く歩くことから始めましょう。

1日に必要なエネルギーの求め方

適正エネルギー量()Kcal=標準体重×身体活動量

※標準体重=身長(.)m×身長(.)m×22

身体活動量の目安(標準体重1kgあたり)

軽労作	デスクワークが多い職業など	25~30kcal
普通の労作	立ち仕事が多い職業など	30~35kcal
重い労作	力仕事が多い職業など	35kcal以上

※日本糖尿病学会編『糖尿病治療ガイド2012-2013』

食事・運動・健診で、病気を近づけない！ 生涯健康なカラダを手に入れることができます



(2014年11月発行)