

# 朝礼用原稿 11月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」と「らくらく禁煙コンテストのご案内」をお知らせします。

## 【実はとっても怖い！糖尿病】

毎年11月14日は、「世界糖尿病デー」です。これは、日本だけでなく国連で制定されたもので、世界各国で糖尿病予防に関するイベントが開催されます。日本でも、スカイツリーがブルーライトアップされたニュースをご覧になった方もいらっしゃるでしょう。日本では、40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備群と言われています。

糖尿病は、ただ単に「尿に糖が出る病気」と思われている方もいらっしゃるようですが、血液中の糖分が高くなり、血管や神経を痛め、全身に悪影響が及び死に至る恐ろしい病気です。しかも、初期には全く症状がないため、放置してしまう人が多いのですが、その間も徐々に進行し、様々な合併症が起こります。最も代表的な合併症は、3つあります。1つは、目の血管がもろくなって出血し失明の原因になる「糖尿病網膜症（もうまくしょう）」、2つ目は、腎臓の血管が悪くなって腎不全を引き起こし死に至る場合もある「糖尿病腎症」、3つ目は、神経が悪くなり感覚麻痺やインポテンツを起こす「糖尿病神経障害」で、足が腐っていることがわからなくて足を切断しなければならない場合もあります。その他にも、血液中の糖分が高くなりすぎて意識を失ったり、心筋梗塞やがんにも罹りやすくなります。

こんなに恐ろしい糖尿病ですが、膵臓自体が悪いために罹るタイプの糖尿病以外は、生活習慣の改善で合併症を防ぐことができます。

### <糖尿病の予防方法>

#### ○自分の糖尿病検査結果を知っておく

糖尿病の初期や予備群の段階では、全く症状がありませんが、確実に血管や神経は傷んでいきます。定期健康診断の結果で、要経過観察や要再検査、要精密検査や要医療の判定の方は、生活習慣の改善が必要です。

#### ○栄養バランスの良い食事を適量摂り、甘いものや油っこいもの、アルコールは控えめに

糖尿病というと、甘いものや炭水化物さえ食べなければいいと思っている方もいらっしゃると思いますが、それだけではなく、栄養バランスと食べ過ぎないことがとても大切です。

○野菜・海藻・きのこ類は食事の始めに摂り、ゆっくりよく噛んで最低 20 分かけて食べる

野菜類に含まれている食物繊維は、血糖値の急上昇を防ぎます。早食いは、血糖値の急上昇を招き、血管を傷つけます。

○食事も生活も規則正しく、3食きちんと摂る

欠食は、次に食事を摂った時に、血糖値の急上昇を招きます。

○薄味をこころがける

おかずの味が濃いと、ご飯を食べすぎてしまいます。

○よく身体を動かし、肥満を解消する

運動不足も肥満も、血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きを悪くします。

○自分なりのストレス解消方法をみつける

ストレスも、血糖値を上昇させます。嫌なことがあったら、深呼吸をして落ち着きましょう。

～こじらせると糖尿病は恐ろしいですが、日頃の工夫で予防できますよ♪～

**【禁煙お助け事業：『らくらく禁煙コンテスト』の受付スタート！】**

「らくらく禁煙コンテスト」は、禁煙したい方が「手軽に楽しく」禁煙できるように考えられた通信教育プログラムです。参加の申し込みは11月1日から11月30日まで、実施期間は12月18日から翌年1月28日までです。参加費は、当組合が1,500円費用補助をしているため、基本コースであれば3,500円です。禁煙について無料電話相談もあります。詳しくは、当組合ホームページ、または健康管理課までお問い合わせ下さい。