



庄原赤十字病院

糖尿病透析 予防チーム

糖尿病について考えよう

糖尿病とは？

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続く病気です。血糖値が高くても、最初のうちは、ほとんど症状を感じることはありません。しかし、放っておくと、のどがよく渇く、疲れやすい、おしっこ回数が多くなる、体重が減っていくなどの症状が現れるようになり、さまざまな臓器に糖尿病合併症が起こる危険性が高くなります。

糖尿病予防の

ポイントは食事と運動

食事の基本は、バランスよく栄養を取ることです。また、塩分やアルコール過剰にも注意が必要です。さらに、食べ方にも注意してみましよう。いきなり糖質たっぷりの主食からではな

く、野菜や海藻を先に食べる食べ方「ベジタブルファースト」が有効です。これらに多く含まれる食物繊維の作用によって、後から食べる主食の糖質がゆっくりと吸収され血糖の上昇が穏やかになります。

運動については、あえて運動の時間をとらなくても、農作業や家事、日々の歩行も立派な運動になります。日常生活であまり動かない方は、とにかく体を動かすことを心掛けましょう。おすすめは食後に散歩などの軽い運動をすることです。血液中の糖が筋肉へ運ばれ、エネルギーとなって使われるので血糖値が下がります。

世界糖尿病デー

毎年11月14日は世界糖尿病デーとして糖尿病啓発キャンペーンが世界中で行われ、糖尿病の予防や治療継続の重要性について考える重要な機会



となつていきます。また、東京タワーをはじめ全国各地の著名な建造物を糖尿病撲滅のためのシンボルカラーである「ブルー」にライトアップする活動を推進し、糖尿病の予防を呼びかけています。庄原市内では、市役所本庁舎や庄原赤十字病院が世界糖尿病デーの前後1週間程度、ブルーにライトアップされます。

糖尿病について

詳しく知りたい方のために

庄原赤十字病院では糖尿病教室を開催しています。これまで、多くの方にご利用いただき、糖尿病治療に対するモチベーションアップにつながっています。お問い合わせは庄原赤十字病院・内科外来（☎0824・72・3111（代表））へお願いします。