

小豆健康情報 メールマガジン

No.5

Theme テーマ

糖尿病

健康、ということ。
やっぱり、健康は大切。

11月11日～17日は**全国糖尿病週間**です！

香川県の糖尿病死亡率は47都道府県で**第5位***1と高いのが現状です。

糖尿病初期は**自覚症状を感じにくく、症状を自覚したときにはかなり進行している**ことも少なくありません。

また、糖尿病の怖いところは**合併症**です。高血糖状態が続くと血中の糖が全身の血管を傷つけ、**様々な合併症**を引き起こします。代表的な合併症は**糖尿病性神経障害**、**糖尿病性網膜症**、**糖尿病性腎症**です。

*1 令和5年人口動態統計

★手遅れにならないために今から糖尿病予防を始めましょう★

【食事】

- ・1日3食！
- ～規則正しくバランスよく～
- ・食物繊維を上手に活用！
- ～ゆっくりよく噛み食べ過ぎ防止～
- ・飲み物は甘くない水やお茶！
- ～飲み物から糖質をコントロール～

【生活習慣】

- ・この機会に見直して！
- ～禁煙や節度を守った飲酒量～
- ・イライラ禁物！
- ～自分に合った方法でストレス解消～
- ・しっかり休養！
- ～質の良い睡眠は規則正しい生活リズムから～

【運動】

- ・自分のペースで毎日続けられる運動を！
- ～体調に合わせて無理は禁物～
- ・様々な運動を組み合わせると効果up！
- ～自分の体力や年齢に合わせてカスタマイズ～

◎運動の種類

- ・有酸素運動…ウォーキング、体操など
- ・レジスタンス運動…スクワット、腹筋など
- ・バランス運動…片足立ちなど

11月14日は世界糖尿病デー

インスリンを発見したフレデリック・パンティングの誕生日である11月14日を「世界糖尿病デー」としました。世界糖尿病デーを記念し、糖尿病啓発の象徴である「青」色の光に日本各地だけでなく、世界中の観光施設や建造物等が包まれます。