

糖尿病を予防しよう!

糖尿病は自分には関係ないと考えている方もいると思いますが、糖尿病の一步前の状態である「糖尿病予備軍」はかなり多くいるといわれています。

糖尿病は、大人だけの病気でなく、最近では子どもにも増えています。これは、生活習慣の悪化によるものであると考えられます。

糖尿病は一度なってしまうと治りませんが、「糖尿病予備軍」の段階ならまた間に合います。糖尿病に対する正確な知識を持って、生活習慣を見直しましょう。

◆糖尿病の症状

糖尿病は、はじめのうち痛みなどの自覚症状がないため、検査で血糖値が高かったり、治療が必要といわれたことがあっても、そのまま治療を受けない方も

- 《糖尿病の症状・初期症状の例》
- のどの渇き
 - 尿の量・回数が多い
 - 体重が急激に減る
(食べているのにやせる)
 - 全身がだるく、疲れやすい
 - 目がかすむ(視力障害)
 - 尿に糖が出る(尿糖)
 - 尿の泡立ちがなかなか消えない
 - 立ちくらみ
 - 手足のしびれ
 - 手足の冷え
 - インポテンツ(性欲減退)
 - 月経異常

が多いです。

糖尿病により左枠内の症状がみられることがあります。症状がある場合には、一度医師による診察をおすすめします。

◆糖尿病の合併症

糖尿病の一番の問題は合併症です。

糖尿病による腎臓障害(糖尿病性腎症)で人工透析を始める方も多く、また糖尿病が原因の視覚障害(糖尿病性網膜症)や神経障害(糖尿病性神経障害)が発生することもあります。

合併症にならないためにも、治療が必要と言われた場合・糖尿病の症状が現れた場合など、しっかりと治療に取り組みましょう。

◆糖尿病リスクチェック

次の25問のうち、どれくらい当てはまるかチェックしてみてください。数が多く当てはまる方は糖尿病のリスクが高いと考えられますので、生活に注意しましょう。

- ①血液検査で血糖値が高いことがある
- ②肥満である、または20歳の時より体重が10kg以上多い
- ③40歳以上である
- ④近親者(親・兄弟姉妹)に糖尿病の人がいる
- ⑤運動不足である
- ⑥のどが渇くようになった

- ⑦尿の量・回数が多くなった
- ⑧尿の泡立ちがなかなか消えない
- ⑨体重が急に落ちた
- ⑩最近疲れやすくなった
- ⑪尿検査で尿に糖が出た
- ⑫目がかすむ
- ⑬冷感性ではないのに、足が冷える
- ⑭高脂肪・高カロリーの食事が好きだ
- ⑮不規則な生活をしている
- ⑯高血圧である
- ⑰魚を食べず、肉をよく食べる
- ⑱ストレスが多い
- ⑲週に1度でもお酒を飲みすぎることもある
- ⑳早食いである(毎回、食事は10分以内に済んでしまう)
- ㉑食事の時に野菜を一緒にとらない(野菜嫌い)
- ㉒糖分入りのコーヒー、炭酸飲料などを1日5缶(本)以上飲む
- ㉓喫煙習慣がある
- ㉔歯周病がある
- ㉕立ちくらみを起こすようになった

糖尿病を早期に発見・予防するために毎年一度は必ず健診を受けましょう!

**目指せ健康博士!
クロスワードパズル**

今月号は、町民の皆さんが楽しみながら健康に関する知識を深めることを目的に、クロスワードパズルを掲載します。正解は、2月号広報にて掲載します。では、レッツトライ!

【縦の列】

- ①血液検査で「ALT・AST・γ-GTP」を調べることで、これがわかります。
- ②病院には、○○や看護師など様々なスタッフがいいます。
- ③これが増えると、生活習慣病発症リスクが高まります。健康的にダイエットしましょう。
- ⑥病原体に感染してから、体に症状が出るまでの期間を○○伏期間といい、個人差はありますが、インフルエンザでは1〜3日といわれています。

【横の列】

- ①脳○○○○ともいう。脳の直下に存在し、成長ホルモンなど数種類のホルモンを分泌しています。
- ④日本を代表する食用キノコの種類であり、広葉樹の枯れ木に生える茶褐色のキノコ。○クタケ。食物繊維が豊富で低カロリーです。
- ⑤○○イ虫とは、他の生物の体表に付着または体内に侵入し、そこから栄養をとって生活する虫のこと。エキノコックスもこのひとつであり、町内で

行われる健診で調べることが出来ます。

- ⑦体の中に二つある臓器名○○○臓。この働きが悪くなると人工透析が必要になります。
- ⑧眠りは、浅い眠りの○○レム睡眠と深い眠りのレム睡眠で構成されています。
- ⑨インフルエンザの感染経路は、飛沫感染・接触感染・○○感染があると考えられています。

※□にあてはまる文字を組み合わせて出てくる花の名前は何でしょう?

日本には中国経由で伝わり、清楚な香りと姿が仙人のようだということで、この名前になったそうです。花期は12月〜4月と冬の花に分類されています。

