

正しく知ろう 『糖尿病』

症状がないから大丈夫！
と思っ
ていませんか？

今回は、自覚症状の現れにくい「糖尿病」についてお伝えします。

糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）が正常よりも多くなり、血管にダメージを与える病気です。人は食事をした後、すい臓から「インスリン」というホルモンが分泌され、血糖値を下げる働きをします。糖尿病はすい臓から分泌されるインスリンの働きの低下、つまり「インスリンの作用不足」が原因で起こります。インスリンの作用不足は、個人差はありますが、食べ過ぎや肥満、運動不足、加齢、遺伝など様々なものが原因で起こります。

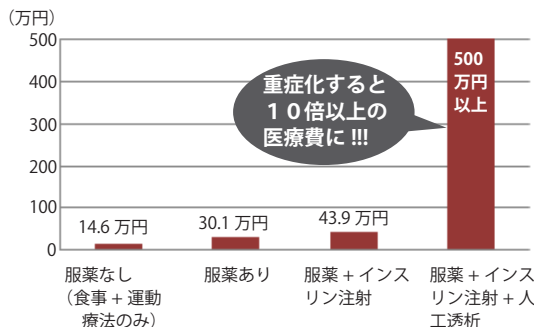
糖尿病は自覚症状がないため、身体に痛みや不自由さを感じず、治療をしない方も多いのですが、放っておくと全身に様々な障害を引き起こし、命を落とすことになりかねない恐ろしい病気です。

糖尿病にかかる年間医療費は？

糖尿病はお金がかかるからといって治療を中断したり、自己判断で薬の量を減らしたりすると十分な治療の効果が得られず、合併症が起こる可能性があります。合併症には、網膜症（失明すること）や腎症（長期化するとう工透析）、神経障害、

脳卒中、心臓病などがあります。

合併症があると医療費はさらに上がってしまいます。早いうちに食事・運動などによる生活習慣改善、治療に取組み、合併症の発症と悪化を防ぐことが一番の節約になります。



予防・改善するために…

血糖値を改善するためには、食事療法、運動療法、薬物療法の3つを組み合わせ行います。これらはどれも重要ですが、中でも**食事療法は治療の土台**となります。

ここからは、高血糖を予防するための食事のポイントを4つ紹介しましょう。

1. 食事は3食バランスよく

朝食を抜いて昼食を多めに、朝食と昼食が少なめで夕食はたっぷり！というのはよくありません。朝食は

GI値高め (100~65)
米、餅、パン、コーンフレーク、うどん、ラーメン、パスタ、じゃがいも、やまいも、かぼちゃ、にんじん、とうもろこし、餡、どら焼き、チョコレート、せんべい、ケーキ、クッキー、あんこ、ジャム、パイナップルなど

GI値やや高め (64~50)
玄米、赤飯、そば、ポテトチップス、クラッカー、プリン、さつまいも、練り物、焼き豚、栗、バナナ、ぶどう、柿、レーズン、みかん、アイスクリーム、練乳など

GI値低め (49~0)
春雨、ゼリー、ビターチョコレート、上記以外の野菜・フルーツ・肉類、魚介類、大豆製品、乳製品、卵、海藻類など

GI値が低い食品は血糖値の上昇が緩やかになると言われています。GI値が低い食品を意識して摂りましょう。

GI値とは、「グリセミック・インデックス」の略で、血糖値の上昇度を表すものです。

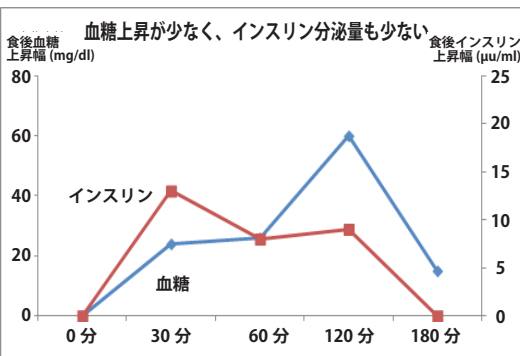
忙しい時はつい食事時間が短時間で済ませてしまいがちですが、ゆっくり噛むことで血糖値の上昇も緩やかになります。硬めの食材や殻つき、骨付きなど食べるのに手間がかかる食材を選択するのもよいでしょう。

2. ゆっくり噛んで食べる
寝る3時間前位までに夕食を済ませましょう。

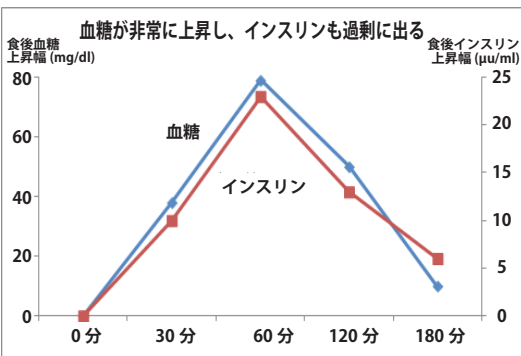
1日のエネルギー源になりますが、朝食を摂らないと、身体の筋肉を壊してエネルギーに変えようとすることで起きるため、太りやすい体質になります。3食食事が均等になるようにしましょう。また、夜は血糖値が下がりにくい時間帯ですので、

4. 食べる順番にこだわる
食事の最初に野菜やきのこ類から食べることで、血糖値の上昇が緩やかになり、インスリンの分泌量も少なく、身体に負担がかかりません。

【野菜を先に食べると…】



【野菜を食べないと…】



『母子健康手帳アプリ』で余市町の情報を配信します

妊娠・出産・育児期に役立つ情報が満載!!

♥ママや子どもの情報が記録に残せます。

♥子どもの成長を家族と共有して、一緒に子育てを楽しめます♪

♥母子健康手帳アプリはこのQRコードから

実践してみよう!

頑張りがすぎはストレスに繋がります。できることからコツコツと

●妊娠・出産・育児を記録と情報でサポートする「母子健康手帳アプリ」では、町の子育て情報配信のほか、便利な機能がたくさんありますので、妊娠中の方や子育て中の方はぜひ活用ください。

♥「自治体設定」で「余市町」を登録すると町からの子育てに関する情報が受け取れます。