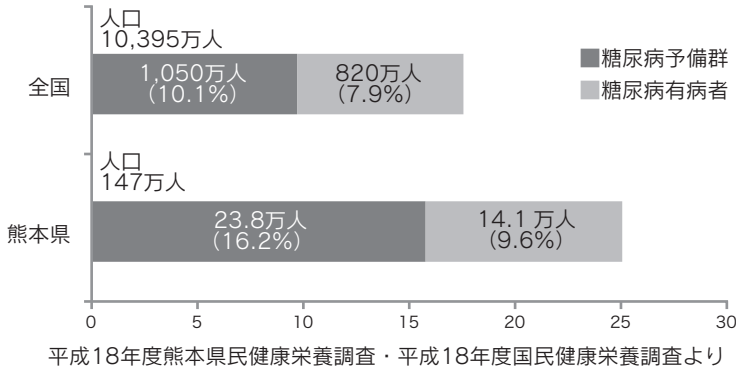


糖尿病を予防しよう

糖尿病患者者数(20歳以上)



県内患者は全国的にも多い

熊本県内の糖尿病患者は予備群が23・8万人、有病者が14・1万人となっており、合わせると37・9万人の患者がいることとなります。割合で見ると、熊本県は全国的に見ても糖尿病患者が多い県ということになります。

Check

糖尿病チェック

たくさんあてはまれば要注意！

☐ ① 血縁者に糖尿病の人がいる	3点
☐ ② 血縁者に肥満、脳卒中、心臓病(狭心症、心筋梗塞)の人がいる	1点
☐ ③ 20歳以上の時よりも体重が10%以上増えている	2点
☐ ④ 甘い食べ物や、脂肪分を好んで食べる	1点
☐ ⑤ 車が足代わり、運動不足	1点
☐ ⑥ アルコールをよく飲む	1点
☐ ⑦ ストレスの多い生活をしている	1点
合計点数	点

■合計点が6点以上

要注意です。健診を受け糖尿病の有無を確認しましょう。

■3～5点

③～⑥の生活習慣を改善しましょう。

■1～2点

肥満にならない生活を心がけましょう。

⑦は、インスリンの働きが低下するので、気分転換が必要です。

①と②は、遺伝子的な要素です。糖尿病になりやすい体質だけでなく、なりやすい食生活や生活習慣を受け継いでいる可能性があります。生活習慣の再点検をしましょう。

糖尿病とは…？

すい臓から分泌されるインスリンの不足や働きの低下により、血液中のブドウ糖が増える病気です。糖尿病の初期は自覚症状がなく、放置されがちです。糖尿病にかかると、合併症として視力の低下・失明、腎不全を起こしたり神経障害を引き起こす可能性などがあります。

インスリンって？

体を動かすためのエネルギー源となるブドウ糖(血糖)を筋肉などの細胞に取り込ませる働きがあります。インスリンが不足すると血中のブドウ糖が消費されず、血液中に多く含まれている状態(高血糖)になります。この状態が糖尿病となります。

Check

肥満度チェック

肥満指数はBMIで計算

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI

やせ	ふつう	肥満
	18.5	25

(例)



58 (体重)
÷ 1.7 (身長)
÷ 1.7 (身長)
＝
約20.1

判定は…
「ふつう」

BMI値「22」を目指そう

自分のBMI値を計算して肥満度をチェックしてみましょう。BMIの値が22のときが、最も病気にかかりにくい状態だといわれています。このときの体重が自分の「理想体重」です。また、その周りが男性で85cm以上、女性で90cm以上ある場合は内臓脂肪型肥

満の疑いがあります。内臓脂肪型肥満になると、糖尿病だけでなく脳梗塞、高血圧や心疾患などの生活習慣病の要因を作るといわれていますのでご注意ください。肥満の人の減量は、糖尿病の予防や、血圧・コレステロール値などの改善効果があります。減量は急がず、現在の体重の3～5%程度の減量を目標にしましょう。運動は1回20～30分を週3回以上行いましょう。