

食生活改善で 糖尿病を予防

糖尿病の予防・治療の大半は食生活が占めています。食事療法というのは、栄養のバランスがとれた食品を適正な量だけ摂取すること。だから、食べてはいけないものというのはそれ

ほどないのだそうです。また、家族の中に糖尿病の人がいる場合、患者だけでなく他の家族の人も同じ食事療法を行いましょ。これは家族みんなが健康になるためには大切なことです。そうすることで、家族の中から糖尿病になる人を出さないようにすることが大事になってきます。

1. バランスのよい食事 をとりましょう



食事では、栄養をバランスよくとることが大切です。献立は主食・主菜・副菜の偏りがないように工夫しましょう。

2. 食物繊維・野菜類を 十分とりましょう

ご飯よりも先に野菜を食べるとで食後の血糖値が上がりにくくなります。食物繊維はコレステロールを排泄し、合併症を予防します。



3. 一日三食規則正しく

朝食を抜くと、脂肪を分解する能力が低下してしまいます。また、不規則な食事はインスリンの分泌リズムなどの乱れをまねきます。

4. 糖分は控えめに

糖分は消化吸収が早く、血糖値を急激に上げてしまうため、すい臓の負担を高めてしまいますので、控えめにしましょう。

5. 塩分はとりすぎない

塩分のとりすぎは血圧を上昇させてしまいます。食塩は1日男性は9g未満、女性は7.5g未満を目標にしましょう。

6. 脂肪はとりすぎない

脂肪のとりすぎは血中のコレステロール値を高め、動脈硬化をまねきます。肉や卵、バターやマヨネーズの食べすぎには注意。

7. 食事は腹七分目で

食べすぎはインスリンや消化酵素の分泌量を増やして、すい臓に負担をかけるだけでなく、脂肪をためやすい体になってしまいます。

8. アルコールは適量で

過度の飲酒は、筋肉などでの糖利用を阻害します。また、自制心をゆるめることで食べる量のコントロールがきかなくなります。

特定健診の受診 が健康への近道

熊本県国民健康保険団体連合会のまとめによると、本町の透析率は全国的に見ても非常に高いことが分かっています。糖尿病や腎臓病などは自覚症状もなく密かに進行するため、自覚症状が現れたときには即入院・透析開始となります。毎年健診を受けて、自分の体の変化に気付く、生活習慣の改善や早期治療をしていれば、大きな病気になる前に未然に防げるかもしれません。

平成22年度と23年度を合計した本町の特定健診受診率は右のとおりです。全体で見ると4分の1の人しか受診していません。国は受診率%以上を目標としています。この目標を達成するためにはあと約500人の受診が必要となります。「どこも痛くないから大丈夫」と思って受診しないのではなく、病気を未然に防いで、これからもずっと健康を維持できるようにこれから特定健診を受診するようにしましょう。

特定健診地区別受診率

順位	地区名	受診率(%)
1	染 竹	44.5
2	古 川	42.7
3	中 尾	36.4
4	平国上・辻	35.7
5	上 下 門	33.8
6	古 中 尾	33.7
7	倉 谷	33.3
8	桜 戸	33.1
9	日 当	26.1
10	竹 中	25.8
11	新 川	25.8
12	小 津 奈 木	24.0
13	町 中	23.6
14	丸 岡	23.1
15	日 添	19.5
16	平 国 下	17.4
17	川 内	17.0
18	大 泊	16.4
19	浜 崎	15.9
20	内 野	15.1
21	福 浦	8.3
全体受診率		25.7

※平成22年度と平成23年度の集計値
(平成24年2月末現在)