

おとな向け

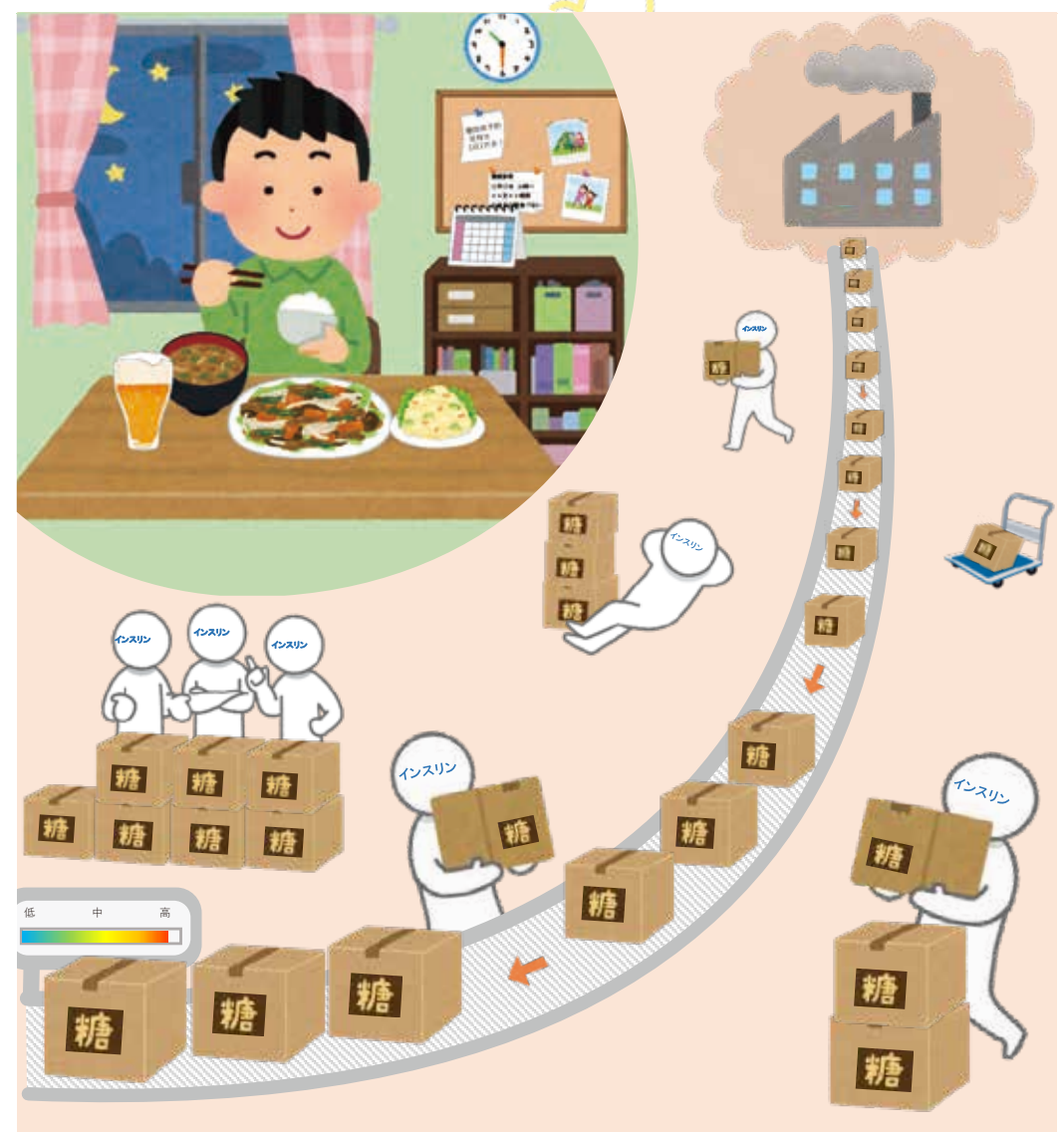
間違い探し

左右の絵には11カ所の違いがあります。全部見つかるかな？



違いの理由も考えてみよう！

Produce by 茨城県中央保健所



ヒント

血糖値にはインスリンの量や働きが関係しています。血糖値は食事の影響を受けます。摂取する糖が増えると処理が追い付かなくなり血糖値が上がります。糖尿病を予防するには、野菜をしっかり摂取すること、アルコールを控えること、糖質を摂りすぎないように気をつけることが大切です。特に、夕食は食べすぎないようにすることも大切です。

糖尿病の発症・重症化を予防しよう

定期的に健康診断を受けましょう

糖尿病は初期には自覚症状は現れず、気がつかないうちに悪化してしまう病気です。早期に発見し、生活習慣の改善や適切な治療により重症化を予防することができます。

年に1回は特定健康診査（メタボ健診）や定期健康診断（事業者健診）で糖尿病の検査を受けましょう。



持病で定期受診していれば健診は受けなくてよい？

疾患による受診では、その病気に関する検査項目のみを実施していることがほとんどです。持病以外の病気が隠れていないか確認するため、健康診断は受診しましょう。

健診で「血糖値が高め」「糖尿病予備軍」と言われたら・・・

かかりつけ医に相談したり医療機関で詳しい検査を受けましょう。食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。



健診で指摘されて受診したのに病院で経過観察と言われました。糖尿病の治療は必要ないということでしょうか？

詳しい検査の結果、すぐには薬物療法を行わず、生活習慣の見直しを行いながら経過を観察する場合があります。経過観察＝治療不要ということではありません。定期的に受診しましょう。



夕食は控えめに。腹8分目を目指しましょう

答え

アルコールの摂取は血糖コントロールに影響を与えます。摂取頻度や量に気をつけましょう。

生活習慣病予防のための摂取の目安
(純アルコール量約20g相当)
ビール 中1瓶 (500ml)
日本酒 1合 (180ml)
焼酎 0.6合 (約110ml)
缶チューハイ 1.5缶 (約520ml)

摂取する糖が増えたり、細胞に取り込まれる糖の量が減少すると、血糖値が高くなります。

主食の量や炭水化物の多い料理の食べすぎに気をつけましょう。



食事を摂取すると、血中の血糖値が上昇します。血糖値の上がり方は、食事の内容に左右されます。

インスリンの分泌が減ったり働きが悪くなると、血液から細胞に取り込む糖の量が減少します。

※インスリンとは・・・
すい臓から分泌される、血糖値を下げるホルモン。血中の糖を細胞に取り込む働きをします。