

食事と運動で**糖尿病**を予防しよう

問 健康医療課 (☎内線629)

糖尿病とは？

食事で一時的に高くなる血糖値は、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きで正常値に戻ります。このインスリンの分泌量が少なくなったり、上手く働かなくなることによって、血糖値の高い状態が続いてしまいます。これが糖尿病です。

高血糖の状態が何年間も放置されると、さまざまな合併症を引き起こします。

正 常

糖 尿 病



糖尿病を放っておくと、これらの合併症になってしまうかも…



脳梗塞



腎 症



心筋梗塞



網膜症



神経障害



糖尿病の方は、糖尿病でない方に比べて、アルツハイマー型認知症に約1.5倍、脳血管性認知症に約2.5倍なりやすいと報告されています

(糖尿病診療ガイドライン2024より)

早めに対処！糖尿病の重症化を予防しよう！

早い段階できちんと対処すれば、糖尿病は怖い病気ではありません。血糖値が高くなり始めたら健康な状態に引き返せるチャンスと考え、生活改善に取り組みましょう。

健診で

まずは健診を受診し、体の状態を確認！また、継続して受診することで変化に気付けます。



運動で

血液中のブドウ糖を消費して血糖値を下げたり、血管の老化を防ぐなどの効果があります。

市では、手軽な運動をご紹介します。



食事で

朝食を摂らないと、血糖値の急な上昇やその日のインスリンの働きが悪くなるという研究結果も。また、主食の前に野菜や肉・魚を食べるなど、食べる順番も大切です。

管理で

糖尿病と診断され、糖尿病連携手帳を受け取った際は、検査情報などを忘れず記載しましょう。



11月12日(火)～18日(月)



期間中17時頃～22時頃まで、にぎわいプラザをブルーにライトアップ

11月14日は世界糖尿病デー
世界糖尿病デーに合わせ、世界中で啓発運動が行われています。
「ブルーサークル」がシンボルマークとして用いられ、国内各地で建造物を青く照らすブルーライトアップイベントが実施されます。
県内のライトアップについては、二次元コードから

