



ご存じですか？ 糖尿病は小矢部市民に 身近な病気です！

小矢部市の 病気ランキング

＝特定健診結果より病気が疑われる人の割合が高い順＝



参照：小矢部市国民健康保険第3期保健事業計画

世界糖尿病デーから

ワールド ダイアベティス デイ 「World Diabetes Day」へ

近年、糖尿病治療は飛躍的に向上し、糖尿病を治療しながら社会で活躍し続ける人が増えています。しかし、糖尿病に対する誤解や偏見のために、就学や結婚などを諦める人が今もいます。

そのため日本糖尿病協会などが、糖尿病に対する偏見をなくすため、糖尿病の英語表記である「ダイアベティス」という呼称を用いることを発表しました。それにともない、昨年11月14日の世界糖尿病デーは「World Diabetes Day」へ変更となりました。

糖尿病とは

食べ物に含まれる糖は体内に取り込まれると、エネルギー源として利用されます。しかし、インスリンの働きが弱いと糖を上手く利用できず、血糖値が高くなります。血糖値が高い状態が続くとさまざまな合併症を発症します。(右図参照) また、血糖値が低すぎても、認知症や転倒・骨折、うつ病、フレイルのリスクを高めます。糖尿病と診断された人は、定期的な受診と治療により、血糖値をコントロールする必要があります。

糖尿病治療とは

食事療法

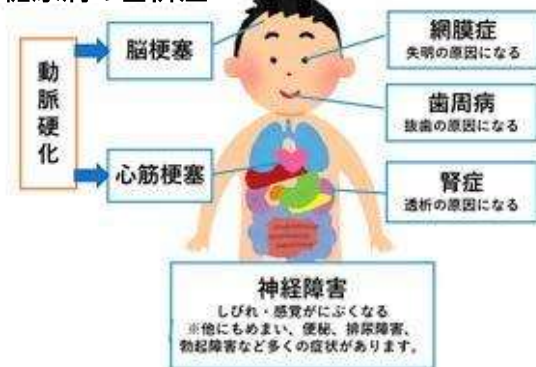
運動療法

薬物療法

糖尿病の治療において、合併症の予防も考慮しながら食事・運動・薬物(お薬や注射)によって血糖・血圧・脂質・体重など包括的に管理していくことが必要になります。

極端な食事制限は、低血糖をはじめ、サルコペニアやフレイルのリスクを高めます。糖尿病があっても必要な栄養を食事から摂れるよう工夫が大切になります。

糖尿病の合併症



糖尿病予防にもつながる食事のポイント

○食事のポイント(糖尿病治療ガイド 2024)

- ① 腹八分目とし、食べ過ぎない
- ② 栄養バランスを考え、いろいろな食品をとる
- ③ 脂質の多い肉は控えめにする
- ④ 野菜やキノコなど食物繊維を多く含む食品をとる
- ⑤ 1日三食規則正しくとる
- ⑥ ゆっくりよく噛んで食べる

【留意点】

- ・ 合併症などの有無によって食事療法の指示が変わります。かかりつけ医に相談しながら実践しましょう。
- ・ 果物は1日約200g(皮付き)とし、摂りすぎないようにしましょう。

果物100gの目安

バナナ	1本
みかん	1コ
リンゴ	1/2コ
柿	1/2コ

○朝食のポイント

- ① 朝食を摂らない食習慣は2型糖尿病の発症リスクを上昇させます。朝食を午前8時までに摂る場合と比べ、午前9時以降に摂ると発症リスクは上昇します。(糖尿病診療ガイドライン2024)
- ② 朝食を抜くと空腹時間が長くなり、体内のエネルギーを補おうと血液中に脂肪酸が増えた状態で昼食を食べることになります。血液中の脂肪酸がインスリンの働きを邪魔するため、食後の血糖値が上昇しやすくなります。(メディカ出版 糖尿病ケア+ 2025年秋季増刊)

他人事と思わずみんなでチェック

●健康相談

市では医師に確認しながら管理栄養士・保健師・看護師が健康相談を行っています。糖尿病と診断されていない人も相談できます。

申し込み 健康福祉課 ☎(67)8606
市民課 ☎(67)1760 内線715

●呉西圏域健康ポータルサイト 「からだナビ」(R8.3月まで)

健診結果を入力することで、健康状態が確認できます。

●JADEC日本糖尿病協会

糖尿病や災害時の備えについてわかりやすく掲載されています。



当てはまる人は要注意!!

- ☑ ご両親が糖尿病をお持ちの人
- ☑ 健診結果 HbA1c 5.6%以上の人

●小矢部市民図書館

11月1日～11月30日まで糖尿病についての特別展示ブースを設置します。ぜひお越しください。

問い合わせ 健康福祉課 ☎(67)8606

★ブルーライトアップ★

糖尿病に対する正しい理解が広まることを願い、国連と空をイメージするブルーのライトアップが全国各地で行われました。市内でも北陸中央病院(11月4日～11月28日)、石動駅(11月10日～11月14日)クロスランドタワー(11月14日のみ)、の3カ所で開催しています。



健康づくりは朝食を食べることから!!

やっぱりしっかり朝ごはん

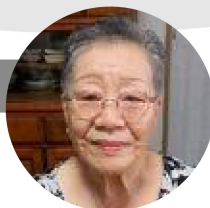
通信No.6



～おやべ朝食レボリューション～

「朝食で元気モリモリ」コーナー

今月は、水越さん(主婦 80歳代)の朝ごはんをご紹介します。



朝ごはんは決まったものを食べています。糖尿病で通院中のため食事に気をつけています。

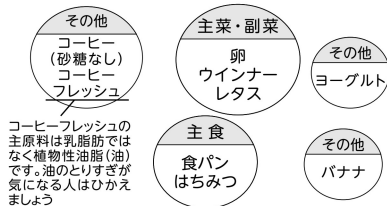
オススメレシピを掲載中!



朝レボホームページ



朝ごはんの内容



水越さんの朝ごはんは「朝食ステップアップ」の「STEP3(主食+主菜+副菜)」です!!



☆水越さんの朝ごはんで見たいポイント☆

- ・主食、主菜、副菜に加えて乳製品(ヨーグルト)と果物(バナナ)があり、食品の数が多く、バランスがとれています。
- ・卵、ウインナー、野菜と一緒にまとめてレンジで加熱※することで、主菜と一緒に多くの野菜を摂れます。朝の忙しい時間帯に時短にもなりますね。(※卵をレンジで加熱する際は黄身によろじなどで数カ所穴をあけましょう)

管理栄養士のコメント

毎日の食事療法を頑張っておられて素敵です! 野菜や海藻、キノコを入れた具沢山のスープを追加すると食物繊維※をより多く摂ることができます。
(※食物繊維: 食後の糖の吸収を緩やかにし、血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。)



総合保健福祉センター1階ロビーに「朝レボコーナー」を設け、おすすめレシピなどを紹介しています。こちらもご活用ください。

次回の「朝食で元気モリモリ」コーナーは1月を予定しています!!

問い合わせ 健康福祉課 ☎(67)8605