

■運動は必要？

健康的な食生活と運動を続けていれば、インスリンの働きが良くなります。
このため、血糖値が少し高めで肥満ではあるがまだ糖尿病ではないという人（糖尿病の予備群）が食事療法と運動療法を行うと、糖尿病の発症率は半以下になると言われています。

特に有酸素運動は、糖尿病の予防や悪化させないために勧められています。
散歩、ジョギング、ラジオ体操、水泳等が有酸素運動になります。
時間を見つけて「少し多めに歩く」ことから始めてみる必要があります。
ただし、血糖値が高い時、糖尿病の合併症が進行している時、心臓や肺等の病気がある、血圧が高い等他の病気がある時は、必ず医師と相談して運動をしても大丈夫かどうかの確認をしてから開始して下さい。



■睡眠は血糖値に影響する？

睡眠は身体と心を休ませ、疲労から回復させます。
睡眠時間が短くなるとインスリンの効きが悪くなり耐糖能（※3）の悪化をきたし、血糖管理が悪化することがわかっています。

1日7時間程度の睡眠時間を有する人の血糖管理が良好であるという報告もあります。

また、睡眠時無呼吸症候群の程度が重いほど糖尿病を合併症として発症する可能性が高くなるという調査結果もあります。

十分な睡眠時間を確保できるような規則的な生活を心がけることが大切です。



※3 食事などで体内に入ったブドウ糖を処理し、血糖値を正常に保つ能力

◆健診は受けましたか？ 個別健診は3月末まで受けることができます。ご自身でお申し込みください。

①特定健診・後期高齢者健診・若年健診とがん検診を一緒に受たい人
○釧路がん検診センター（0154-37-3370）

②特定健診・後期高齢者健診のみを受けたい人
○セセッカ診療所（5-8288） ○釧路がん検診センター（0154-37-3370）
○釧路協立病院（0154-24-6811） ○すこやかクリニック（0154-24-8405）

③脳ドックと健診を受けたい人（国保または後期高齢者医療保険加入者が対象）
○孝仁会リハビリテーション病院（役場健康こども課健康推進係（2-2171 内線 555）に申し込みしてください）

※脳ドックのみを受ける事はできません

④若年健診のみを受けたい人（年度内に19歳～39歳の人で、職場等で健診の機会がない人）
○釧路がん検診センター（0154-37-3370）

⑤データ受領（みなし健診）
国保加入者で生活習慣病で通院している人は、データを提供していただくことで健診を受けたとみなされます。
8月にデータ受領のご案内を郵送していますので、それを通院している病院に提出して下さい。詳しくは、通院している病院（データ受領を実施していない病院もあります）か役場健康こども課健康推進係までお問い合わせください



個別健診を受けられた方も、結果は役場から返却となります（結果をお返しするまでに5週間程度かかります）



第5回 糖尿病（その2）～糖尿病予防のための生活

■何を食べればいい？

「この食品だけを食べれば糖尿病に効く」という食品はありません。満遍なく、適量を食べることが大切です。

① 適正エネルギー量を守る

エネルギー量を適正にすることで血糖のコントロールも良くなります。

適正エネルギー量の求め方

標準体重（※1）×20～30 kcal（※2）

※1
標準体重＝身長（m）×身長（m）×22
※2
活動量が少ない場合（デスクワークなど）
20～25 kcal
活動量が普通の場合（立ち仕事が多いなど）
25～30 kcal

② 食物繊維を積極的に取る

野菜・きのこ類・こんにゃく・海藻類に含まれる食物繊維には血糖の急上昇を防ぐ働きがあるので、食事の始めに積極的に取るようにしましょう。



③ 1日3食取るようにする

食事を抜いて空腹の時間が長くなると、次に食べた物の吸収率が上がり、血糖値が上がりやすくなります。

3食規則正しく取るようにしましょう。



④ ゆっくりよく噛んで食べる

ゆっくり食べることで食べ物が緩やかに消化・吸収され血糖コントロールも良くなります。

また、しっかり噛んで食べることで満腹感が得られ食べすぎを防ぐことができます。



「ごはん（米）は食べない方がいい」は間違いです。
適量の主食（ごはん、パン、麺類等）を毎食摂取し、たんぱく質源（肉・魚・卵・大豆製品等）、野菜や海藻類のおかずを食べることが大切です。