

あなたは大丈夫？

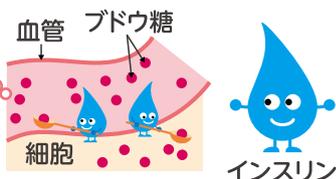
急増する「糖尿病」を見逃さないで！

40歳以上の働き盛りの4人に1人は糖尿病の疑いがあります！

1 「糖尿病」ってどんな病気？

インスリンが不足したり、働きが低下して血液中のブドウ糖(血糖)が増えすぎた状態が続く病気です。

細胞に取り込まれず、増えすぎたブドウ糖



2 「糖尿病」の原因は？

食べ過ぎや運動不足などの生活習慣の乱れが原因で、全体の95%以上を占めます。(2型糖尿病)

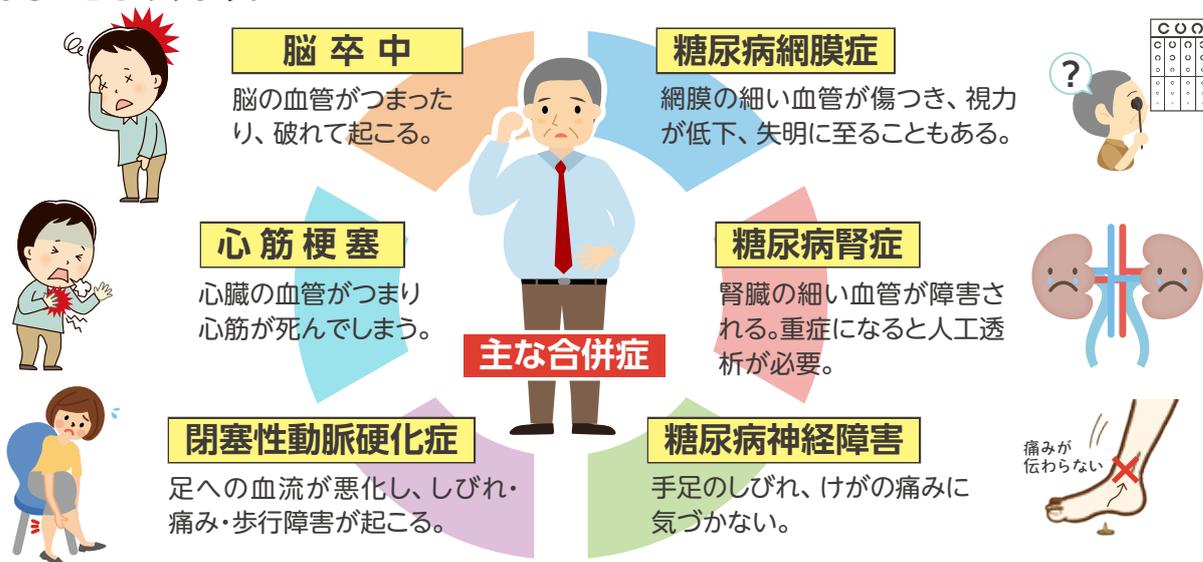


3 特定健診で、検査が受けられます！

血液検査で血糖値、ヘモグロビンA1c(エーワンシー)、尿糖検査の値を調べます。

4 血糖値が高いまま、放っておくとどうなるの？

- 血管が傷ついてもろくなり(動脈硬化)、様々な合併症を引き起こします。
- 早期には自覚症状が現れにくく、気づかないうちに進行して重篤な状態になることもあります。



参考：平成27年度神奈川県国民健康保険団体連合会発行健康パンフレット

5 血糖値の改善ポイント

インスリンの働きを良くしたり、血糖値を急に上げないために・・・

運動

- 有酸素運動(ウォーキング等)、レジスタンス運動(スクワット、腹筋等)を行う。

食事

- 食事は、野菜から食べて、腹八分目にする。

お口のケア

- 歯周病のある方は、治療を行う。

もっと知りたい時は、関連団体等のホームページを



- 厚生労働省 <http://www.smartlife.go.jp/disease/>
- 神奈川県 <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f533784/>
- 公益社団法人 日本糖尿病協会 <http://www.nittokyo.or.jp/>