

糖尿病を予防しよう!

くわしくは 健康課 ☎0288-21-2756

11月14日は世界糖尿病デーです。年々患者数が増え続けている糖尿病は、重症化すると糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害などの合併症を引き起こし、人工透析や視力障害などで苦しむだけではなく、経済的にも大きな負担となる病気です。糖尿病は、誰もがかかる可能性があり、成人の約4人に1人が糖尿病もしくは、糖尿病予備群です。早めの予防対策が重要です。

糖尿病ってどんな病気？ 合併症とは？

糖尿病とは、血糖をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖の高い状態が慢性的に続く病気です。

初期には自覚症状がほとんどなく、のどの渇きや体重減少などの症状が出るころにはかなり進行しています。また、血糖の高い状態が続くと、全身の血管を傷つけてしまいます。細い血管が集中して存在する神経、目、腎臓な

どに合併症が起こるのが特徴で、太い血管でも、足が腐る壊疽、脳梗塞、虚血性心疾患狭心症、心筋梗塞などを発症する可能性があります。

腎臓と糖尿病の関係

腎臓は血液をふるいにかけて、体に必要なものを再吸収し、必要ないもの(老廃物)を尿として体から出す働きをしています。腎臓の機能が低下すると、血液中に老廃物が増え、生命を維持することができなくなり、人工透析が必要になることもあります。透析患者になると、一般的に週3回通院し、1回4時間以上の透析が必要になり、生活に大きな支障が出てしまいます。

人工透析を受ける原因疾患の1位が糖尿病の合併症である「糖尿病性腎症」によるものです。しかし、血糖値が高いだけでは自覚症状がないため、その先に恐ろしい病気が潜んでいることを忘れがちです。予防するためには「血糖値が高め」という結果が出た段階から注意する必要があります。年に1回は健康診査を受けて、数値の変化や自分の健康状態を把握しましょう。

生活習慣を見直そう!

糖尿病は、食生活や運動を中心とした生活習慣が関係している場合が多いといわれています。そのため、糖尿病を予防するためには、食習慣を改善し、運動習慣を築くことが重要です。

糖尿病を予防するための生活習慣のポイント



規則正しく3食食べる生活を心掛けましょう

毎日、同じ時間に3食食べることが理想です。食事の間隔が8時間以上空くと、空腹状態で食事を取ることになるため、早食いや食事量の増加につながり、食後の血糖値が上がりやすくなります。

仕事の都合などで、夕食が遅くなる時は、夕方におにぎりなどを補食しておく、夕食後の血糖値の急激な上昇を抑えることができます。



野菜など食物繊維が多く含まれるものから先に食べましょう

食物繊維には、糖質の吸収を穏やかにし、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。

野菜から食べる「ベジ・ファースト」の習慣を身に付けましょう。



1食に炭水化物、主食を重ねて食べないようにしましょう

血糖値が上がりやすいのは「炭水化物(主食)の重ね食べ」です。麺類と丼ものや、おにぎり菓子パンなど、主食である炭水化物をダブルで食べてしまうと、食後の血糖値が高くなり、糖尿病を引き起こしやすくなります。



体を動かす習慣を身に付けましょう

食後1時間以内に体を動かすと血糖値の上昇を抑えられます。また、筋肉を鍛えることによって、インスリンの働きが良くなります。有酸素運動や筋力トレーニングを取り入れることで、血糖コントロールが改善します。両方を取り入れることで、さらに効果が期待できます。

~健康のために無理なく、できることから始めましょう!~

健康課では糖尿病予防に関する健康教室や、健康相談も行っています。今の生活からできることを、一緒に探してみませんか。

はじめよう！「人生会議」

くわしくは 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0288(2)2137



「人生会議」とはアドバンス・ケア・プランニング／Advance Care Planning (ACP)の愛称です。ACPとは大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療やケアをしてほしいかを自分自身で前もって考え、信頼している人たちと話し合うことをいいます。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危機が迫った状態になると、約70%の方がこれからの医療やケアについて、自分で決めたり人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

もしも、自分がそのような状態になったとき、家族や信頼する人が「たぶん、こう考えるだろう」と当事者の気持ちを想像しながら医療やケアについて話し合うこととなります。そのため、家族や信頼する人に価値観や気持ちをよく知っておいてもらうということが重要になります。

人生会議を重ねることで、自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」に、心の声を伝えるかけがえのないものになります。

実践！ 人生会議

○ ステップ1～まずは考えてみよう～

もし生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことは何ですか？

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人の近くにいること | <input type="checkbox"/> 少しでも長く生きること |
| <input type="checkbox"/> 仕事や社会的役割を続けられること | <input type="checkbox"/> 好きなことができること |
| <input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできること | <input type="checkbox"/> 家族の負担にならないこと |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみがでないこと | <input type="checkbox"/> 好きな場所で最期を迎えること |

○ ステップ2～信頼できる人は誰かを考えてみよう～

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 配偶者(夫、妻) | <input type="checkbox"/> 子ども |
| <input type="checkbox"/> きょうだい、親戚 | <input type="checkbox"/> 友人 |
| <input type="checkbox"/> 親 | <input type="checkbox"/> 医療従事者など |

○ ステップ3～伝えてみよう～

ステップ2で考えた信頼できる家族や友人などに、あなたの希望や考えを伝えておきましょう。

「もしものとき」にあなたの希望がより尊重されやすくなります。

ご利用ください「わたしのノート」「人生会議ノート」



意思を伝えることができなくなる日が、いつ訪れるかを予測することはできません。人生会議の土台となる「自分が何を大切に思い、人生をどう過ごしていきたいのか」を考えることは、30代でも40代でも早すぎるということはありません。人生観や価値観について考える癖を付けておくことは、いくつになっても自分らしく、生き生きと過ごすために役立つはずです。

市はACPを普及するための「わたしのノート」「人生会議ノート」を作成しています。無料で配布していますので、高齢福祉課地域包括支援センター窓口にお声かけください。