

# 糖尿病を予防する！

## ～毎日のちょっとした工夫からはじめよう～

黒潮町健康福祉課 周治 麻衣(保健師)

発行：幡多地域糖尿病対策検討会

### 高血糖のチェックリスト

※当てはまる項目が多いほど、糖尿病のリスクが高くなります。

- ☐ 健診を定期的に受けていない
- ☐ お腹いっぱいまで食べる
- ☐ ご飯やパンが好きで、野菜をあまり食べない
- ☐ お酒をよく飲む
- ☐ ストレスがたまっている
- ☐ 運動不足である
- ☐ 睡眠が不足気味である
- ☐ 喫煙習慣がある（加熱式たばこを含む）
- ☐ 家族や親戚に糖尿病になった人がいる
- ☐ 40 歳以上  
(40 歳以上から高血糖や高血圧、脂質異常などが急速に増えていきます)
- ☐ 平均して 1 日に日本酒換算で 1 合（ビールなら 500ml）以上飲酒している

## 今日からできる高血糖予防の生活習慣

### 食生活を見直しましょう

#### ○栄養バランスの良い食事を

1日3回食事の時間や量が偏らないようにして主食(炭水化物)主菜(たんぱく質)副菜(野菜など)のそろった食事を心がけましょう。



#### ○食べ方を工夫する

よくかんで食べましょう。食べる順番も野菜やたんぱく質を先にとるようにしましょう。

#### ○エネルギーのとりすぎに注意

腹八分目を守り、間食に注意をしましょう。毎日体重をはかることで食事量が適量かチェックできます。

### 運動を習慣に ～無理なく続けられる運動を見つけましょう

#### ○今より10分多く体を動かす

階段を使う、こまめに立って動くなど、今より10分多く体を動かすことから始めましょう。

#### ○週に2～3回以上の有酸素運動を

早歩き程度の有酸素運動を1回当たり20～60分を習慣にしましょう。

#### ○筋力トレーニングも取り入れよう

スクワットなどの筋力トレーニングも、週に2～3回実施して筋肉量の維持・向上を目指しましょう。



### ストレスとうまく付き合いましょう

#### ○睡眠をしっかりとり、疲れをためない

睡眠不足はストレスへの抵抗力を減らし、高血糖や高血圧を招きます。

1日7時間前後を目安にしましょう。

#### ○趣味や気分転換の時間を大切に

#### ○深呼吸やストレッチも効果的



## 禁煙・節酒を意識しましょう

---

### ○喫煙をしている人は禁煙を

喫煙中はインスリンの効きが悪くなり、血糖が上がり易くなります。

### ○飲酒はほどほどに

適正飲酒量を守りましょう。



## 糖尿病性腎症重症化予防プログラムについて

高知県では、糖尿病の重症化予防、人工透析の導入を減少させることを目的に、「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を策定し、取り組んでいます。幡多圏域においても、県のプログラムに基づき、糖尿病ハイリスク者への受診勧奨や、糖尿病治療中で重症化リスクの高い方に、かかりつけ医と連携しながら6か月間の生活指導に取り組んでいます。