

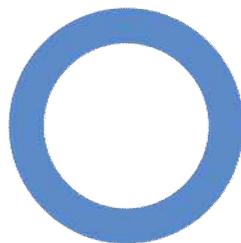
2009年11月

11月は糖尿病月間です

2007年に実施された国の調査では、糖尿病の可能性が高い人が890万人、糖尿病の可能性を否定できない人が1320万人で、実に合計2210万人と推計されています。

11月14日は「世界糖尿病デー」

拡大を続ける糖尿病の脅威を踏まえ、2006年12月20日、国連総会義で、国際糖尿病連合（IDF）が要請した「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」を加盟192カ国の全会一致で可決しました。同時に、それまでIDFや世界保健機関（WHO）が定めていた11月14日を「世界糖尿病デー」として指定しました。IDFは決議に先駆け、「Unite for Diabetes」（糖尿病との闘いのため団結せよ）というキャッチフレーズと、国連や空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」を使用したシンボルマークを採用。全世界での糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。



世界糖尿病デーのシンボルマーク「ブルーサークル」

糖尿病とは？

糖尿病とは、すい臓から分泌されるインスリン（血糖を調節するホルモン）が不足したり、インスリンの働きが悪かったりするために、血糖値と呼ばれる血液中のブドウ糖濃度が増え、身体に様々な障害が起きる病気です。

1 型糖尿病

インスリンを作る細胞が破壊され、インスリンがほとんど作られなくなるもので、小児や若い人に多くみられます。

2 型糖尿病

インスリンの分泌量が少なくなるものと、インスリンの働きが悪くなり、ブドウ糖がうまく取り入れられなくなって起こるものがあります。食事や運動などの生活習慣が要因と考えられ、中高年に多くみられます。日本の糖尿病患者さんの95%はこのタイプになります。

糖尿病になってもはじめのうち症状はほとんどありません。進行して初めて自覚症状が現れます。そのまま放置しておくと、合併症を起こします。

【典型的な自覚症状】

- ・ 疲れやすく、だるい
- ・ 尿の量と回数が多くなる
- ・ 異常にのどが渇き、水分を多くとる
- ・ 体重が急激に減る

【三大合併症】

- ・ 糖尿病神経障害
- ・ 糖尿病網膜症
- ・ 糖尿病腎症

糖尿病は早期発見、早期治療で健康な人たちと変わらない生活をおくることができます。少しでも異変を感じたら病院にいったり、定期的に健康診断を受けるなどしましょう。

まずは糖尿病にならないことが大切です。正しい食生活や、運動で予防を心がけましょう。

糖尿病を防ぐ食生活

- ・野菜をたっぷりとる(1日350g摂取し、そのうち緑黄色野菜を120g以上とることを目標としましょう。)
- ・甘いもの脂っぽいものは食べ過ぎないようにする
- ・塩分や糖분을控え、素材の味を生かした薄味に慣れる
- ・食事は決まった時間に、時間をかけて食べる
- ・朝食は抜かない、寝る3時間以内は食べない
- ・食べた量が分かるように、一人分ずつ取り分けて食べる
- ・ながら食いはしない(食べた量が分かりにくくなり、よく味わえないために満足感もありません。)
- ・多い時は勇気を持って残す
- ・調味料はかけずに付ける
- ・お茶碗は小ぶりのものを使う
- ・食品のエネルギーkcalを知る



糖尿病を防ぐ運動

運動時間は1日20～30分程度が目安です。きついと感じるような運動は必要なく、うっすら汗をかく程度で大丈夫です。最初は短い時間でも、毎日続けられることが大切です。

- ・外出するときは、少しだけ早めに歩く
- ・遠回りして歩く距離を増やす
- ・1日1万歩を目標に歩く
- ・風景などを楽しみ、観察しながら歩く
- ・テレビを見ながらできるようなストレッチをする
- ・3階までなら階段を使う

など...

心臓などに持病がある方は医師と相談しましょう。

11月14日の世界糖尿病デーに合わせて、岩手でも下記の2か所で関連イベントのブルーライトアップが行われます。

盛岡城跡公園[2009.11.9～2009.11.15]

盛岡市立病院[2009.11.9～2009.11.15 17:30～21:00]



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868