



平成25年11月19日
香川県東讃保健福祉事務所

◆◆◆糖尿病とはどんな病気？◆◆◆

11月14日は国連が定めた「世界糖尿病デー」です。この日を中心に、各地でシンボルカラーのブルーのライトアップイベントが行われました。香川県でも、銭形、丸亀城、玉藻公園、土淵海峡、さぬき市民病院がライトアップされたり、ウォーキングイベントなども行われています。



【丸亀城ブルーライトアップ】

糖尿病は、今や世界の成人の5~6%の人が抱える病気で、世界のどこかで10秒に1人が糖尿病が引き起こす合併症などが原因で死亡しています。日本では、40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備群です。

香川県は、全国平均より糖尿病死亡率が高い状況が続いており、糖尿病での受療率(病院にかかっている人の割合)も、お隣の徳島県とともに、全国平均の2倍近くという高い状況です。徳島県は高齢の糖尿病患者が多いのですが、香川県は、若い世代から糖尿病患者が多く、将来が心配です。

糖尿病とは、血液中のブドウ糖が多くなった状態、すなわち、高血糖の状態をいいます。血糖をコントロールするインスリンというホルモンが分泌されないⅠ型とインスリンの効き目が低下するⅡ型があります。ほとんどの場合はⅡ型で、肥満、暴飲暴食、ストレス、運動不足などが重なって発症します。

高血糖をそのまま放置していると、全身の血管や神経の病気を引き起こし、合併症を発症します。神経障害、腎症、網膜症が三大合併症と言われます。神経障害のため、手足のしびれや痛みを生じたり、腎症がひどくなると人工透析をしなければいけなくなったり、網膜症で失明ということもあります。さらに脳梗塞や心筋梗塞も起こしやすくなるので、軽く考えていては危険です。

糖尿病の初期は自覚症状がありません。体がだるく疲れやすい、のどが渇く、トイレの回数が増える、たくさん食べても体重が減るなどの症状が出てきたら、病気はかなり進行しています。

ぜひ、毎年、健康診断を受けて、自分の血糖値をチェックしておきましょう。もし、血糖値が高めとわかっていても大丈夫。すぐに食事や運動など生活習慣を改善すれば、合併症の発症や進行を防ぐことができます。

まずは、自分の血糖値を知ることが重要です。

血糖値危険度チェック

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ごはんやパン、麺類など炭水化物が大好き | <input type="checkbox"/> 甘い飲み物やスポーツ飲料をよく飲む |
| <input type="checkbox"/> 朝食に菓子パンを食べることが多い | <input type="checkbox"/> 毎日缶ビール2本か日本酒2合以上飲む |
| <input type="checkbox"/> どんぶりものが好き | <input type="checkbox"/> お酒を飲むときおつまみを多く食べる |
| <input type="checkbox"/> 麺類にごはんをつけることが多い | <input type="checkbox"/> 3食のうち夕食の量がいちばん多い |
| <input type="checkbox"/> 揚げ物が好きでよく食べる | <input type="checkbox"/> 食事をぬいたり食事の時間が不規則である |
| <input type="checkbox"/> こってりとした味付けのものが好き | <input type="checkbox"/> よく噛まないで早食いをする |
| <input type="checkbox"/> 野菜やきのこ、海藻はあまり食べない | <input type="checkbox"/> 夕食は9時以降になることが多い |
| <input type="checkbox"/> 果物をたくさん食べるほうだ | <input type="checkbox"/> 昼も夜も外食が多い |
| <input type="checkbox"/> 甘いものが好きでお菓子をよく食べる | <input type="checkbox"/> 運動はあまりしない |
| <input type="checkbox"/> コーヒーには必ず砂糖とミルクを入れる | <input type="checkbox"/> ストレスを多くかかえている |

20項目中15以上あてはまると要注意、10以上でも注意が必要です。

◆◆◆東讃地区でPM2.5の測定を開始しました◆◆◆

10月31日から、東讃保健福祉事務所(さぬき市)でPM2.5の測定を開始しています。県では、国の暫定的な指針に対応し、PM2.5の高濃度が予測される時に注意喚起を行っています。(http://www.pref.kagawa.lg.jp/pm25/pm25.shtml)

【注意喚起の内容】

- 1 不要不急の外出や屋外での長時間の激しい運動をできるだけ減らしてください。
- 2 換気を必要最小限にするなどにより、外気の屋内への侵入をできるだけ少なくしてください。
- 3 呼吸器系や循環器系疾患のある方、小児、高齢の方などの高感受性者は、体調に応じて、より慎重な行動を。

*PM2.5とは

大気中に漂う粒径2.5マイクロメートル(2.5mmの千分の1)以下の微小粒子で、非常に小さいため、肺の奥深くまで入りやすく、肺がん、呼吸器系への影響に加え、循環器系への影響が懸念されています。



◆◆◆インフルエンザの季節がやってきました◆◆◆

日本では、毎年10人に1人がインフルエンザに感染していると言われています。次の注意点に気をつけて、「かからない」「うつさない」ようみんなで予防しましょう。

① 流行前のワクチン接種

ワクチンの効果がでるまでに2週間程度かかるので、12月中旬までに接種しましょう。

② 咳エチケット

主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から出る水滴なので、マスクの着用で感染を防ぎましょう。

③ 外出後の手洗い

流水・石けんによる手洗いは感染症対策の基本です。アルコールによる消毒は更に効果的です。

④ 適度な湿度の保持

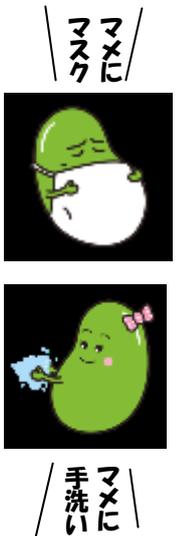
乾燥でのどの粘膜の防衛機能が低下します。適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

⑤ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

抵抗力を高めるため、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取に心がけましょう。

⑥ 人混みへの外出を控える

流行してきたら、特に妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は人混みや繁華街への外出を控えましょう。



おてがる野菜料理レシピ

簡単にできる野菜料理です。
野菜もいっぱい食べて元気になりましょう!!
うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね♪

大根のスープ煮

材 料	2人分
大根	1/4本
ベーコン	1枚
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	少々
刻みパセリ	少々



作り方

- ① 大根は2cm程度の輪切り、または半月切りにする。
- ② 鍋に大根と1cm幅に切ったベーコンと固形コンソメを入れ、水をひたひたに入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を整えて、器に盛り付け、刻みパセリをふる。

※大根を米のとぎ汁で下茹でして、アクをとっておくと、やわらかくおいしくなります。