

みんなの健康だより



令和2年8月号
保健センター保健師



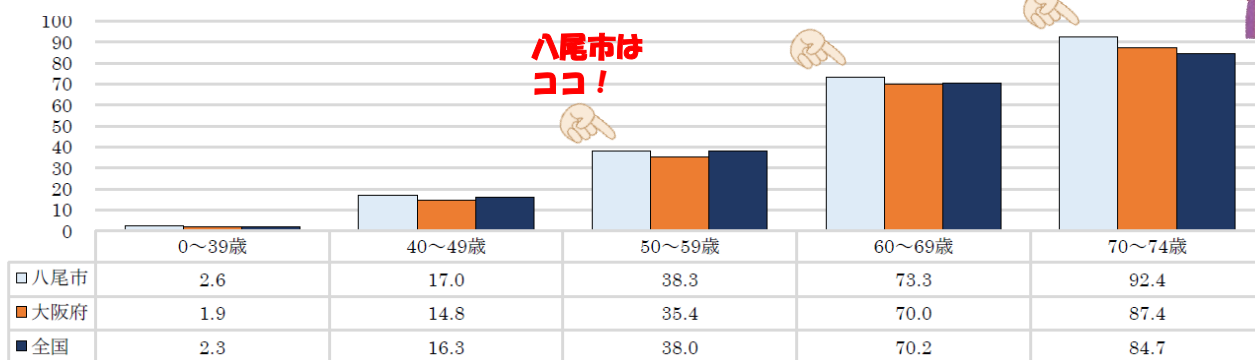
こんにちは！保健センター保健師が毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。今月のテーマは『糖尿病を予防しよう』です。

糖尿病の現状

八尾市国民健康保険の総医療費に占める生活習慣病の割合は28.6%となります。内訳をみると、がん46.2%、**糖尿病17.4%**、高血圧13.8%、脂質異常症8.9%となっており、糖尿病が総医療費のなかでも高い割合をしめていることが分かります。

八尾市は、大阪府、全国と比べ糖尿病患者の割合が高くなっています！

年齢階級別被保険者千人当たりレセプト件数（糖尿病）（2016年度）



資料：KDB システム 疾病別医療費分析（生活習慣病）（2017年7月20日抽出）

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、膵臓から出るインスリンというホルモンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。

はじめは無症状であることが多いです

症状がなく糖尿病になっていることに気がついていない方も多くいます。糖尿病は、かなり血糖値が高くなければ症状が現れません。

症状がまったくないまま健診などで糖尿病が判明する方も多くおられます。

糖尿病と診断された段階は無症状で、合併症を引き起こす状態まで進行して、初めて自覚症状として現れることも少なくありません

高血糖になるとこんな症状が現れます

- ☆喉が渇く、水をよく飲む
 - ☆尿の回数が増える
 - ☆体重が減る
 - ☆疲れやすくなる・・・など
- さらに血糖値が高くなると
- ☆意識障害
- に至ることもあります



特定健診・特定保健指導を受けましょう！



- ✔ 糖尿病など生活習慣病予防を目的とし、メタボリックシンドロームに着目した健診です。
- ✔ 40歳から74歳の方が対象となっており、各（医療）保険者が実施しています。
- ✔ 健診結果に基づき、保健師等専門家から生活習慣を見直す支援（特定保健指導）が受けられます。

糖尿病にならないために生活習慣を見直しましょう

● 肥満を解消しましょう

肥満の人は、適正体重、腹囲（男性 85 cm・女性 90 cm未満）を目標にしましょう。



*あなたの適正体重

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = (kg)

● 間食やお酒は控えめに

- 甘い飲み物は血糖値を急激にあげるのでやめましょう。
- アルコールを習慣的に飲んでいる人は週に2日休肝日を設けましょう。

● 規則正しい食習慣を目指しましょう

- 1日3回食事時間を決めて、間が空きすぎないようにしましょう。
- 3食の量を均等に、むらのある食べ方をしないようにしましょう。
- 主食、主菜、副菜をバランスよくとりましょう。



● 運動習慣をつけましょう

定期的な運動はインスリンの働きをよくします。生活の中でできるだけ体を動かしましょう。



糖尿病の予防と改善7か条より参照

八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする食育コラム

第5回

経口補水液の作り方

経口補水液は、熱中症や下痢などの脱水症状を起こしているときに有効な飲料です。スポーツ飲料に比べ、水分の吸収をよくするために、食塩が多く糖分が少ないのが特徴です。普段は美味しいと感じませんが、脱水状態にあると経口補水液を飲んで美味しいと感じるため危険のサインになります。今回は、この経口補水液が、家庭にあるもので簡単に作ることができるレシピを紹介します♪

【材料】

水(水道水でも可) 500ml
砂糖 20g (大さじ2杯)
食塩 3g (小さじ1/4)

よくかき混ぜるだけ！
レモンなどの果汁を絞ると
飲みやすくなります。



作ったその日のうちに飲み切るようにしましょう。
経口補水液は食塩やカリウムを多く含むため
食塩やカリウムに制限のある方は必ず医師に相談してください。

