

糖尿病を予防しよう！！

毎日、忙しい日々をお過ごしのことと思いますが、ご自分の健康管理が後回しになっていませんか？

日本では、糖尿病の増加が大きな健康問題となっています。糖尿病は、自覚症状がないまま進むので、一年に一回は必ず健診を受けましょう。

◎糖尿病ってなあに？

糖尿病とは、血糖値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、血糖値が高い状態が慢性的に続く状態をいいます。すい臓の障害が原因で、小児期から発病する1型糖尿病と、生活習慣が主な原因である2型糖尿病があります。糖尿病の95%が2型糖尿病です。

◎高血糖が続くとどうなる？

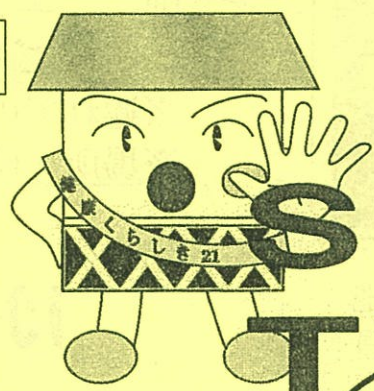
血糖値が高い状態が続くと、全身の血管に障害が起き、さまざまな合併症を引き起こします。糖尿病が引き起こす主な合併症として「糖尿病性神経障害」「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」があります。「脳梗塞」や「心筋梗塞」などを引き起こすこともあります。

よい生活習慣は「糖尿病予防」につながります！

食事

- 一日3回、主食・主菜・副菜の揃った食卓を
- 野菜、海藻をしっかり食べる
- まとめ食いをしない
- お菓子や甘い飲み物を控える

糖尿病



運動

日常生活の中で体を動かす機会を増やし、1日30分以上運動しましょう

適正飲酒

アルコールを控えめにして、週2日は飲まないようにしましょう

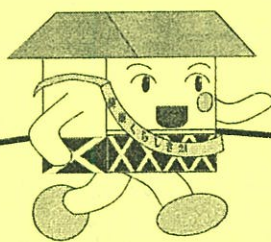
肥満や太り気味を改善しよう！

自分の適正体重を知り、太り気味の方は、適正体重に近づけましょう。適正体重の計算方法はこちら↓ 計算してみよう。

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

(例) 身長160cmの場合、

1,6 × 1,6 × 22 = 56.32 適正体重は約56kg



早期発見と早期治療も大切です。年に1回は健診を受けよう！

【問い合わせ先】玉島保健推進室
(Tel.522-8113)

夏の疲れが溜まると秋バテに！？ 秋バテにご注意を！

倉敷市玉島地区高齢者支援センターより

暑かった今年の夏は、体力低下や食欲不振など、夏バテになった方も多いのではないのでしょうか？

ようやく朝晩涼しくなってきた、夏バテともさよならと思っていたけどダルさや疲労感があるような…。

まだまだ夏バテが続いているような…と感じる方は、それはもしかしたら、『秋バテ』かもしれませんよ！

■気になる秋バテの症状チェック！

- だるい・疲れやすい
- 胃腸の調子が良くない
- 顔色が良くない
- 眠れない
- 食欲がない
- 風邪をひきやすい
- 頭痛・めまいがする

■秋バテの原因

1. 夏から続く、胃腸への負担
2. エアコンによる体内の冷え
3. 朝夕の寒暖の差（5℃以上の差があると良くない）

■解消法

1. 弱った胃腸をいたわる食事(温かい飲み物や食べ物)
2. 冷えてしまった体を内側から温める(しっかり湯船につかる)
3. 秋の気候の変化に対応した服装をする

どうでしょう？思い当たる症状はありましたか？
もし、2つ以上当てはまるとしたら秋バテの可能性があります。

秋バテにおすすめのメニュー

豚ニラ玉(2人分)

温かい食事を少しずつ食べるようにしていきましょう。

《材料》

豚肉 150g しょうゆ 大2
ニラ 半束 酒 大2
卵 2個 砂糖 大2
水溶き片栗粉 適量

《作り方》

調味料は混ぜておき、ニラ・豚肉は食べやすい大きさに切る。卵を溶いてフライパンで半熟の炒り卵を作り、皿に出しておく。フライパンで豚肉を炒め、ほぼ火が通ったらニラを入れて混ぜる。調味料と水溶き片栗粉を入れて混ぜ、卵を戻し全体をなじませる。