

健康ワンポイントアドバイス

糖尿病にならないために

関宮地域局保健師 谷垣知美

不規則な食生活、運動不足など、日常の生活習慣が要因で起こってくる生活習慣病のうち、特に糖尿病になる方が増えています。初期には自覚症状が現れにくいので、予防や治療を怠りがちになります。

糖尿病の予備軍にならないよう、今から自分の生活習慣を見直してみよう。

●糖尿病とは●

人が活動するために必要なエネルギー源は、ブドウ糖です。ブドウ糖は、食べ物の糖質が消化・分解されたもので、血液中に溶け込んで脳・筋肉など全身の細胞や組織に運ばれ、エネルギー

ギー源として利用されます。

血液中のブドウ糖をエネルギー源に変えたり、肝臓や筋肉、脂肪組織に蓄える働きをするのがインスリンです。そのインスリンの分泌量が少なくなったり、働きが十分でないと、血液中のブドウ糖が持続的・慢性的に上昇した状態となり、その状態を糖尿病といいます。

●糖尿病の予防●

肥満になると、肥大した脂肪細胞からインスリンの働きを鈍くする物質がでるため、血液中のブドウ糖を処理する能力が低下し、糖尿病を発病・進行させます。糖尿病の予防には、肥満の予防がとても重要になります。

まず、食生活では三食均等に

規則正しく食べることが大切です。「まごめ食い」や夜食・間食は控えましょう。脂肪はとり過ぎず、野菜・海藻類を多く食べるようにします。そして、ゆっくりよく噛んで食べ過ぎないようにしましょう。

食生活の改善のほかに、毎日の生活で運動を習慣づけることが大切です。運動は、エネルギーの消費を増やすとともに、インスリンの働きを高め、血糖値を正常に保つ効果があります。1日20〜30分の運動を目標にしてみよう。

糖尿病をはじめとする生活習慣病は、自覚症状がありません。病気が進行していることがあります。現在健康な方も気になる方も、今一度、自分の生活に目を向け、改善できることから実践していきましょう。

やっちゃんぶうちゃん

作:アーモンズ 読書の秋の巻 vol.16



シリーズ

みんなで創る「のびる」兵庫国体

No.8

「はばタンレディ」と踊ったよ
せきのみやふれあいまつり

今年は、雨の少ない猛暑の夏でしたが、国体マスコット「はばタン」は、暑さに負けず各地のイベントに東奔西走し、大活躍の夏でした。

8月27日、せきのみやふれあいまつりが行われ、関宮第1・第2保育園の年長組の園児27名が「はばタンカーニバル」を踊ってくれました。国体PRのため、はばタンレディの関さん、酒井さんも駆けつけ、会場のみなさんと一緒に楽しいひとときを過ごしました。



デモスポリハーサル大会
パラグライダーの魅力

養父市で開催する国体種目には、正式競技のハンドボール競技と市民や県民のみなさんが対象のウォークラリー、ターツ、パラグライダーの3種目をデモレーションとしてのスポートツ行事として実施します。

パラグライダーは空を飛びたいという夢をかなえてくれるスポーツです。四季折々の自然を眺めながらのフライトは、鉢伏ならではの魅力です。

リハーサル大会として、兵庫県スカイフェスティバルが、氷ノ山・鉢伏山紅葉登山大会に合わせて開催されます。体験教室も実施されますので、観戦、応援、体験にお越しください。

◎兵庫県スカイフェスティバル
▼日程／10月15日(土)、16日(日)
▼場所／八高高原
▼お問い合わせ／兵庫県フライヤー連盟事務局 (☎0796-4510598)