

# 11月は糖尿病予防月間

# 11月14日は「世界糖尿病デー」です!

問 健康課 ☎725・5178 FAX725・5198

糖尿病は、初期の段階では自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行しています。血糖値が高い状態を放置していると、深刻な合併症を引き起こすことにもなります。糖尿病を予防するため、まず病態について知り、併せてご自分の食生活もチェックしましょう。

健康課では、糖尿病予防の教室を開催します。糖尿病の病態や食事、運動など総合的に学べます。糖尿病について学びたい方、血糖値が気になる方は、ぜひこの機会にご参加下さい。

また、市民病院では、当院を受診している方を対象に外来糖尿病教室(11月12日、有料、保険適用)を開催します。その他、外来栄養指導(有料、保険適用)や糖尿病に関するポスター掲示等も行っています。詳細は、市民病院栄養科☎722・2230(代)へお問い合わせ下さい。

空腹時血糖値110以上・  
随時血糖値140以上は、  
糖尿病 **一歩手前の**  
「境界型」です

早目に医療機関を受診しましょう

## 栄養講習会

### 「血糖値が気になる方 なり始めた方の基礎講座」

病態から食事まで、糖尿病の基礎を学べる講習会です。糖尿病でなくても、血糖値が高めな方はぜひご参加下さい。短時間で糖尿病の予防法について学ぶことができます。

- 対象 市内在住の糖尿病や血糖値が気になる方
- 日時 11月14日(金) 午前9時30分～11時30分
- 会場 健康福祉会館
- 内容 糖尿病の病態に関する講話(保健師)、  
予防食についての講話と  
試食(栄養士)

おかずの試食が  
できます



同じ内容の講習会を2015年  
3月4日(水)にも開催します。

## 健康講習会

### 「血管の老化を予防!」～血糖値・HbA1cが高めの方

3日間で糖尿病の病態から予防のための食事、運動までトータルに学べる講習会です。より自分に合った対処法等を学びたい方におすすです。

- 対象 市内在住の血糖値やHbA1c(ヘモグロビンA1c)が高めの64歳以下の方
- 日時 ①11月20日(木) 午後1時～4時  
②11月27日(木) 午前9時30分～午後3時30分  
③12月17日(水) 午前または午後(予約制) 全3回
- 会場 健康福祉会館
- 内容 ①医師講話・血管年齢測定・  
グループワーク  
②調理実習(午前)・運動実技(午後)  
③個別相談

初日には血管年齢  
測定を実施します



### <講習会の参加申し込み>

11月4日から電話でイベントダイヤル(☎724・5656)へ。申し込みの際、講習会名(64歳以下の方は両方申し込みも可)をお伝え下さい。

## コラム「糖尿病」



町田市民病院  
糖尿病・内分泌内科担当部長 伊藤 聡医師

「先生、新しい薬はどうなんですか?」と糖尿病の患者さんによく聞かれます。1922年に初めてインスリン注射が使用されて以来、次々に糖尿病薬が開発されてきました。今年の5月にはSGLT2阻害薬という、腎臓で再吸収されるブドウ糖を尿に出して血糖を下げる新薬が出て、合計で内服薬は7種類になりました。SGLT2阻害薬は従来の薬に比べ、血糖だけでなく、体重や血圧も下がる効果があり、有望視されていますが、尿量が増えるので脱水に注意しなければなりませんし、まだ知られていない副作用が出る可能性もあるので、慎重に使っているところです。

薬に期待もするのですが、糖尿病の場合は生活習慣を正さないと、どんな薬も十分な効果は得られません。果物は一日に拳一握りまで、生野菜は毎食両手一杯(ゆで野菜なら片手一杯)食べる、普段の生活でなるべく階段を使う、意識して毎日体重計に乗るなど、少しの生活習慣の指導で劇的に血糖値が改善する患者さんも数多くおられますので、皆さんには普段の生活が大事であることを忘れずに頂きたいです。

11月14日は、インスリン発見者のバンチング博士の誕生日にちなみ、世界糖尿病デーとして、糖尿病の啓発のため各地で建造物が青い光でライトアップされます。また、2022年(東京五輪の2年後)はインスリンの発見から100年目となる節目の年です。2022年11月14日を元気に迎えられるように、一緒により良い血糖コントロールを目指しましょう。

### ★糖尿病予防の食生活チェック★

- 野菜を毎食、片手分以上食べている
- いつも大体決まった時間に食事する
- 早食いにならないよう心がけている
- 甘いもの・脂ものは摂りすぎないようにしている
- 薄味を心がけている

※詳細は、厚生労働省ホームページ「糖尿病の予防法は?」をご覧ください。

野菜をしっかり食べることで、  
糖尿病の予防に効果があることが  
報告されています。

1日350gを目標に  
食べましょう。



### 「第9回総合健康づくりフェア」

#### 糖尿病のミニ知識 あなたの血糖どのくらい?

11月23日(祝)に健康福祉会館で開催する「第9回総合健康づくりフェア」(市民病院ブース)にて、血糖値測定(無料)を行います。生活習慣病と食事の関連性についての紹介や糖尿病予防パンフレットの配布もあります。直接会場へおいで下さい。

※「第9回総合健康づくりフェア」の詳細は5面をご覧ください。

問 市民病院看護部 ☎722・2230(代)

健康に暮らすために、定期的な血糖値チェックは大切です。年に1回は健康診断を受けましょう