



洞爺湖町は北海道と比べ、糖尿病の患者数が多く、医療費が高い状況があります。

この状況を踏まえ、11月17日(日)洞爺湖文化センターで糖尿病予防講演会を開催しました。糖尿病専門 医や栄養士による講演内容の一部をご紹介します。

## 「糖尿病とはどんな病気? わかる糖尿病の基礎知識」

糖尿病とは、血液中のブドウ糖の濃度を下げ てくれる「インスリン」の作用不足で、高血糖 状態が続き様々な合併症を引き起こす病気です。 自覚症状がないのがほとんどで、合併症を発症 したときに気付くことがあります。

合併症を防ぐために、病院での検査、血圧や コレステロールの管理、禁煙、細切れ運動(2 分歩行×20回のようにこまめに体を動かすこ と) などが大切です。

(NTT 東日本札幌病院 永井聡 先生)

## 「糖尿病の合併症とは? その予防方法は?



#### 糖尿病の合併症

- ・細小血管症(細くて小さい血管で起こる合併症)
  - 神経の症状(神経障害)
  - り 目の症状(網膜症)
  - 腎臓の症状(腎症)
- ・大血管症(大きい血管で起こる合併症)
  - ② 壊死(細胞の死滅)
  - 脳梗塞
  - 虚血性心疾患

糖尿病は全がんや消化器科(大腸、肝臓、膵 臓など)のがんのリスク、骨折リスク、認知症 になるリスクが高いといわれています。

定期的な通院で血糖管理を行い、合併症予防 の目標値「7.0 未満」にしていくことが大切です (高齢者や妊婦の場合は別に設定されています)。

(北海道大学病院 中村昭伸 先生)

# 「糖尿病と診断された時の」



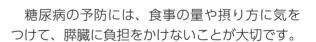
歯周病とは、歯肉炎(歯についたバイ菌や細 菌などを1週間ほど放置した状態)を放置、進 行した状態をいいます。

歯周病は肥満と同様にインスリンの作用を低 下させるため、血糖値が悪化してしまいますが、 糖尿病患者が歯周治療を行うと HbAc1 が 0.4% 改善するという結果があります。

歯の問題だけでなく舌や飲み込む力も影響す るため、定期的な歯科受診や早めの治療がとて も大切です。

※ HbA1c…1~2カ月間の血糖の平均値 (北海道医療大学 長澤敏行 先生)

## 「糖尿病の食事について ~コンビニ、スーパーを利 する時の工夫~し



### ポイント

- (1) 適正な食事バランス、食事量にする
- ②主食の選び方、食事の食べ方を工夫する
- ③野菜を毎日摂る(1日350g)

また、近年では惣菜や弁当を購入(テイクア ウトやデリバリー) し自宅で食べる「中食」が 増加傾向にあります。1日3食を基本とし、中 食を利用するときは主食中心(糖質)のものに 偏らず、品数を増やして栄養バランスをとる、 不足しがちな野菜メニューを追加するなどの工 夫が必要です。

(NTT 東日本札幌病院 秋本里加子 先生)

問合せ 健康福祉課(☎76-4006)