

健康と病気の
豆知識



糖尿病になりにくい体になろう！

診療技術部 栄養管理科 管理栄養士 鈴木 さやと 沙哉斗



最近、生活習慣の乱れを感じている方はいませんか？乱れた生活習慣を続けると、糖尿病になる可能性が高まるかもしれません。

糖尿病にはいくつか種類があり日本人のほとんどが「2型糖尿病」と言われています。2型糖尿病とは、主に暴飲暴食や運動不足、ストレスなどが原因で、血糖値を下げるインスリンというホルモンが作用しにくくなることで、慢性的な高血糖となる生活習慣病です。重症化すると、さまざまな合併症を引き起こす可能性があります。予防するためには、普段から健康を意識した生活習慣を送ることが大切です。

例えば、食事では自身の体格や1日の活動量などを把握し、それに見合った量を食することが大切です。普段食べすぎてしまう人は、腹八分目でやめることを目標にしましょう。どうしても食べ過ぎてしまうという方は、水やお茶などの水分も一緒にとりながら、食事をすることをおすすめします。ジュースなど砂糖が入っている飲み物は血糖値が急激に上がる原因となるためできるだけ控えましょう。野菜やキノコ、海藻類などの食物繊維を多く含む食材は糖の吸収を緩やかにし、急激な血糖値の上昇を抑える働きがあるため、食事の際は始めに食べると良いです。

食事で大切なポイントはそれだけではありません。「朝食の時間がない」「ダイエットをしている」など、さまざまな理由で欠食（朝食を抜くなど）をすると、次にとる食事で血糖値が上昇しやすくなってしまい、血管に負荷がかかります。朝、昼、夜と規則正しい生活リズムで食べることを心掛けましょう。

深夜の食事は血糖値が上がり脂肪として吸収されやすくなります。夕食が遅くなる場合は軽めの食事で抑えて、翌日の朝食をしっかりとるようにする。空腹が耐えられない場合は、牛乳などの乳製品やエネルギーの少ない食品を食べる工夫をしましょう。

また、糖尿病を予防するためには運動も大切です。運動を毎日続けることで肥満を予防でき、インスリンの働きが改善され、血糖値を下げる効果があります。毎日の運動は大変と感じる方も多いと思いますが、自分が続けられる範囲で、継続することが大切です。徒歩で通勤や通学をしたり、普段からエレベーターではなく階段を利用したりなど、日常動作も含めて1日30分歩くことを目標としましょう。

糖尿病の患者様だけでなく、予防の段階から食生活や生活習慣を見直し、糖尿病になりにくい健康な体づくりに心掛けていただければと思います。

7月の救急医療機関

	外科休日当番医 (8:30～翌8:30)	歯科休日当番医 (9:00～12:00)	電話番号	住所
3日(日)	滝川脳神経外科	北竜町立歯科診療所	0164-34-2656	北竜町字和2番地17
10日(日)	市立病院	なかむらファミリー歯科	0125-26-2282	滝川市滝の川町東3丁目1147番地7
17日(日)	滝川脳神経外科	いち花歯科クリニック	0124-22-2207	芦別市本町28番地18
18日(月)	市立病院	木村きよし歯科	0164-23-3886	深川市4条14番6号
24日(日)	市立病院	さとう歯科医院	0125-53-3710	砂川市空知太東1条3丁目1番12号
31日(日)	市立病院	あむデンタルクリニック歯科口腔外科	0124-27-7313	芦別市北4条東1丁目9番5号

※市立病院…Tel 22-4311/ 大町2丁目2-34 滝川脳神経外科…Tel 22-0250/ 西町1丁目2-5
休日の内科・小児科の診療は市立病院で受け付けます(8:30～翌8:30)。

平日の時間外診療の協力医療機関については当番病院案内ダイヤル(Tel 22-2299)でお知らせします。