

2016. 6.10 発行 第 62 号

# みどり通信 6 月号

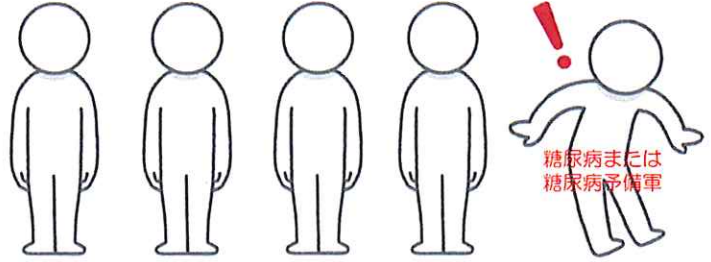
福井市光陽 3 丁目 4-12 みどり薬局 発行 電話 0776-25-7732 <http://www.midori-ph.com>

## 目次

血糖測定相談会	1 頁
糖尿病の症状	2 頁
食事と運動	3 頁
クイズ	4 頁

## 糖尿病の患者さんが増えています！

厚生労働省の平成 26 年 (2014 年)「国民健康・栄養調査」によると、糖尿病有病者(糖尿病が強く疑われる人)の割合は、男性で 15.5%、女性で 9.8%であり、2006 年調査に比べ増えていることが判明しています。糖尿病は 50 歳を超えると増えはじめ、70 歳以上では男性の 4 人に 1 人(22.3%)、女性の 6 人に 1 人(17.0%)が糖尿病と考えられます。国民のおよそ 5 人に 1 人が糖尿病または糖尿病予備軍なのです！



あなたは大丈夫??

さあ、血糖を測定してみましよう！！

## お知らせ

7 月 8 日(金)

午前 9 時半～午後 1 時まで

みどり薬局ロビーにて  
“血糖測定”を行います！

血糖測定は無料です！

ぜひ、薬局に気軽に立ち寄ってみてください！！

糖尿病ではないか心配

処方箋がないけれど血糖を測定したい

このままの生活習慣で良いか気になる



## なぜ血糖を測定するの??

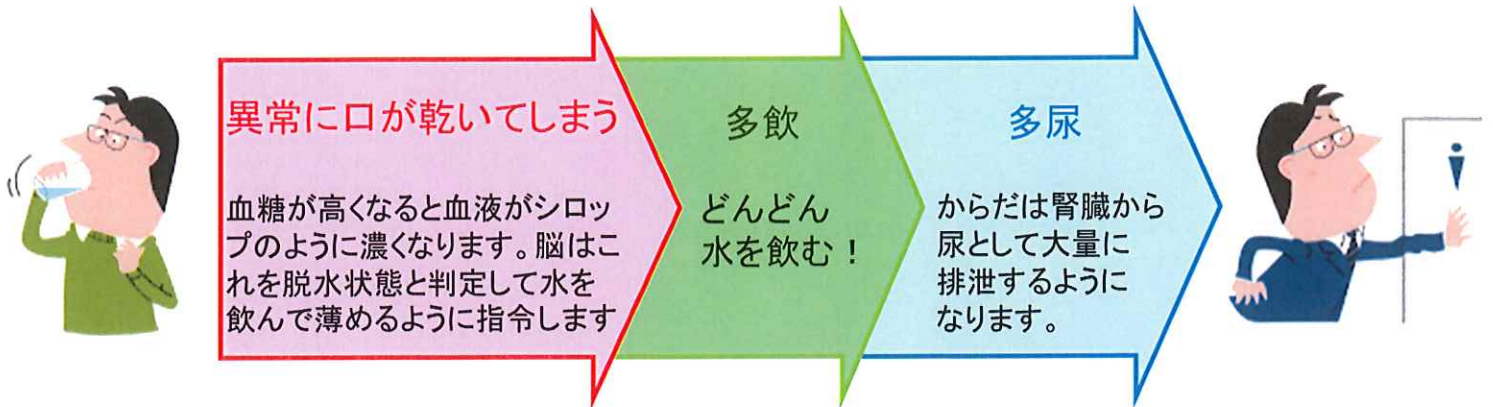
●血糖値が高くても自覚症状はほとんど現れないため、自分自身が高血糖に気づくことはまれなので、血糖値を知ることが大切です。糖尿病は早期発見で食事療法や運動療法で改善できます。早期に発見できないと糖尿病が悪化し、合併症が進行してしまいます。

●自分の血糖値を測ることで、日常生活のどんなときに血糖値が高くなり、どんなときに低くなるのかを知ることは大切であり、良好な血糖コントロールへの一歩となります。



## 糖尿病の初期症状って??

血糖が高い状態が続くとこんな症状があらわれます！



ほかにもこんな症状があります

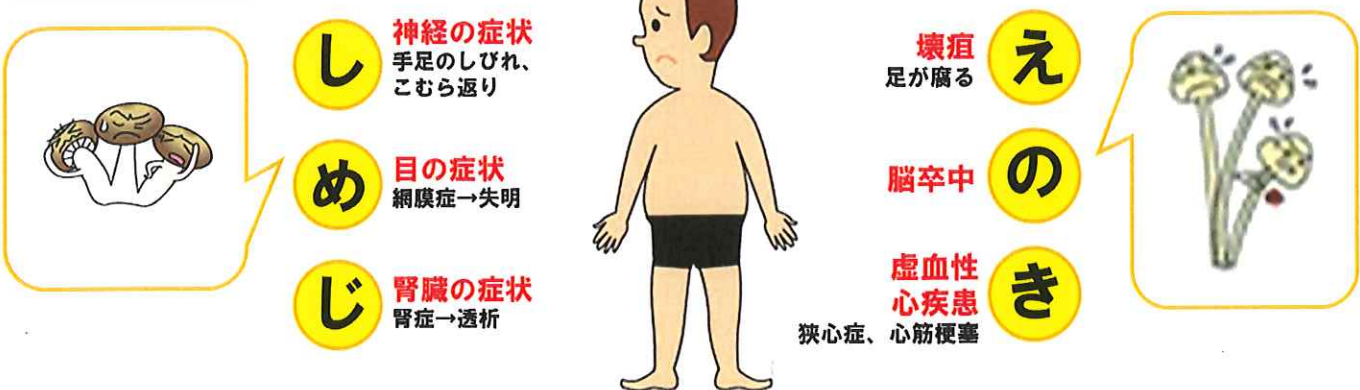
- ・空腹感が強く、食欲旺盛
- ・たくさん食べてもやせる
- ・だるい、疲れやすい
- ・手足がしびれたり、足がつる



## 糖尿病が進むと・・・??

糖尿病がさらに進行すると合併症を引き起こします。

糖尿病の合併症



高血糖が続いてしまうことで、血管にダメージが起こり、神経細胞にも障害が起こります。そのため、神経細胞がうまく機能しなくなってしまう、しびれたり足がつったりします。また、細い血管が集まる網膜や腎臓の血管にもダメージが与えられ失明や腎障害による透析にもつながります。

壊疽の主な原因は、血管障害、神経障害、抵抗力の低下による細菌感染です。壊疽が起こりやすい場所は、かかと、足の指先、足の指と指の間、足の爪の周りなどがあります。

糖尿病の患者さんは高血圧や高脂血症を併発している場合が多く、高血糖が続くと動脈硬化が進み脳卒中や虚血性心疾患も引き起こしやすくなります。

# 糖尿病にならないために、糖尿病の合併症を予防するために 食事と運動に気をつけましょう！！

## 食事：食事療法の目的は標準体重の維持とインスリン作用不足の解消にあります

食事療法は食事を作るだけでなく、食事の食べ方を見直したり、食習慣を見直す、外食でのメニュー選びを少し工夫する、量が多ければ残すなど、**間違っただけの食事のとり方を改善**することが大切です。

- ・朝、昼、夕の食事をきちんととる(規則正しい生活)
- ・間食はひかえる
- ・**ゆっくりよく噛んで**食べる  
→噛むことで満腹中枢が刺激される
- ・職場での昼食は、なるべく弁当を持参する  
→コンビニよりもカロリーオフ
- ・バター、マーガリン、ドレッシング、揚げ物や炒め物などはカロリーが高いので注意
- ・野菜、海藻、麦ごはん、きのこ類から**食物繊維を多めに**とる
- ・外食する時  
→和食を多めにする  
主食中心の一品料理は避ける(ラーメン、チャーハン、スパゲッティ)  
野菜などの不足している食品を補う

簡単な工夫  
で改善  
できます！



## 運動

運動にはどのような効果があるか？

- ・運動中や運動後に血糖値が下がる
- ・ストレスの解消になる
- ・体重減量の効果がある

運動は有酸素運動、無酸素運動の2種類があります。

糖尿病の予防、運動療法では有酸素運動を継続して行うとよいと言われています。

有酸素運動とは、酸素をたくさん取り込みエネルギーとして糖質や脂質が使われる運動です。

歩く時の目安は・・・

1日あたり

男性 **9,200 歩**、女性 **8,300 歩**

「健康日本21」より

例えばこんな運動があります・・・

20分～30分

週に2～3回運動するようにしましょう



運動療法では、毎日運動することが理想ですが、忙しくて毎日は難しいという場合、日常生活のなかで身体活動量を増やすことも効果的です。**階段を使う、歩く時間を増やす、庭ぞうじをする**などといったことで、日常生活の活動量(生活活動)を増やしていきましょう。



## ○× クイズです！

次の問題の答えを、それぞれ○か×でお答えください。

問1： 糖尿病、糖尿病予備軍は10人に1人である

問2： 糖尿病の症状に「のどの渇き」がある

問3： ウォーキングは糖尿病の予防によい

### 応募のきまり

官製はがきに、クイズの答え・お名前・年齢・ご住所・薬局やみどり通信に関するご意見・ご感想（ぜひ！）をご記入のうえ、下の宛先までご応募下さい。

**宛先** 〒910-0026 福井市光陽3丁目4-12 みどり薬局

**締め切り** 2016年7月末日当日消印有効

（当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。）

## おくすりクイズ！

正解者には、抽選で、みどり薬局で使える商品券（500円分）をお送りします。ご応募、お待ちしております。～す。



## 6月24日(金)から

## 福井で平和行進がはじまります！

今年も原水爆禁止国民平和大行進が始まりました。

5月6日に各地域から出発したこの行進は、現在「核兵器をなくそう」「戦争のない平和な世界をつくろう」と呼びかけながら、8月6日に広島で開催される「世界平和大会」を目指して進んでいます。福井県内は6月24日（金）～7月2日（土）に通ります。

近年、世界中で「平和」や「核兵器廃絶」への関心が高まっています。5月にはアメリカのオバマ大統領が広島での平和記念公園を訪れ「核兵器も戦争もない、平和な世界を目指そう」と世界へ呼びかけました。

みなさん、平和や戦争について一緒に考え、行動してみませんか？

みんなで一緒に  
歩こう！！

