

## 糖尿病に注意しましょう

### ■糖尿病とは

糖尿病は、血液中のブドウ糖が必要以上に多くなる病気で、高血糖の状態が続くと血管が傷ついてしまいます。特に、目や腎臓などの細い血管などが傷つきやすく、網膜症による失明、腎症による人工透析などの重篤な合併症の引き金となります。太い血管の動脈硬化が進むと、心筋梗塞や脳卒中のリスクも高まります。

糖尿病の怖いところは、血糖値が高い状態でも、ほとんどの場合は自覚症状がないため、気づきにくいという点です。合併症を防ぐためには、自覚症状がない場合でも放置せずに血糖値をコントロールしていくことが大切です。



### ■糖尿病の予防方法

#### ①食事

肥満の人は高血糖になりやすいため、食べ過ぎに注意しましょう。野菜・海藻・きのこ類は血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。他の食品に比べ低カロリーなので、低い摂取カロリーで満腹感が得られます。食物繊維も多く含まれているため、食事の最初に食べると、糖の吸収が緩やかになり、血糖の急激な上昇を抑えることができます。



#### ②運動

運動により、ブドウ糖がエネルギーとして使われるため、高血糖の改善に効果があります。特に、血糖値が上昇する食後30分～2時間の間に運動をすることがおすすめです。運動の効果が持続するのは、12～72時間といわれているため、習慣として継続していくことが大切です。激しい運動をすることは、かえって体の負担になる場合があります。長く続けていくために、自分に合った運動を無理なく行いましょう。



## 「元気あぐい!みんなで健康体操」を開催します

人生100年時代に向け、自分にできる健康づくりを見つけませんか。町民の方なら、どなたでも参加できます。参加費は無料です。運動ができる服装でお越しください。室内用シューズは必要ありません。

- 日時 11月28日(火)午後1時30分～午後3時30分
- 場所 アグピアホール(中央公民館多目的ホール)
- 内容 ストレッチや体操などの運動
- 講師 健康運動指導士 伊藤 敦子さん(健康体操教室ハローフレンズイノア代表)
- 定員 100人程度(申し込み多数の場合は抽選となります。)
- 持ち物 タオル、水分補給用のお茶など
- 申し込み方法 電話または電子メールで申し込みください。電子メールで申し込む場合は、件名を「健康体操」とし、本文に氏名・生年月日・電話番号を入力の上、送信してください。
- 申込期限 10月31日(火)
- 申し込み・問い合わせ先 保健センター 電話(48)1111(内1520・1521)  
電子メール kenko@town.agui.lg.jp

