

11月は『糖尿病予防月間』です

糖尿病は、血糖（血液中のブドウ糖）の値が異常に高い状態が続く病気です。

糖尿病には食事や運動などの生活習慣が大きく関係しています。

食事をすると血糖は増えますが、インスリンというホルモンが働いて正常な量に戻ります。ところが食べ過ぎや身体活動量の不足、肥満などが続くとインスリンの分泌や働きが悪くなり、血糖の高い状態から下がらなくなってしまいます。

高血糖の状態が続くことは全身の血管を傷つけます。糖尿病は初期には症状がありませんが、気づかぬうちに様々な合併症を引き起こします。

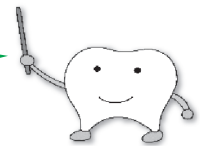
重症化すれば人工透析が必要になったり、視力低下から失明することもあります。動脈硬化、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすことにもつながり、生活にも大きな支障を及ぼすことになります。感染症にもかかりやすくなり、重症化のリスクも高くなります。

糖尿病の発症・重症化予防のために

- 食事はバランスよく腹八分目に。間食や飲み物の糖分にも気をつけて、エネルギーのとり過ぎに注意しましょう。
- 早食いせずによくかんでゆっくり食べましょう。
- 野菜から食べる習慣をつけましょう。
- 食物繊維をしっかりとりましょう。（野菜、きのこ、海藻など食物繊維の多い食品は、炭水化物の吸収をゆっくりにして食後の血糖を下げます。）
- 今より1日10分多く体を動かしてみましょう。（適度な運動を継続することでインスリンの働きが高まります。テレビを見ながら脚やかかとをあげたり、「ながら」運動もおススメです。）
- 体重の変化は生活が影響します。体重測定をして体重の管理をしましょう。

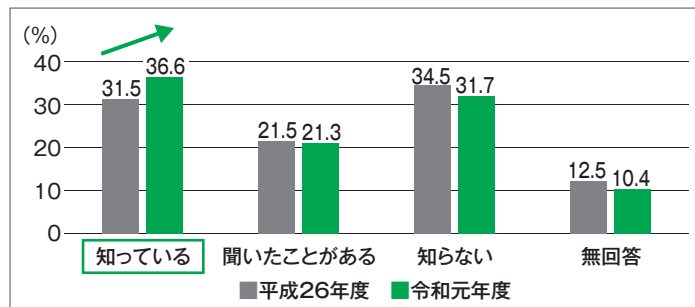
11月は、『糖尿病予防月間』です。生活習慣を振り返ってみることに加えて、できそうな良いことを取り入れてみませんか。

「糖尿病」と「歯周病」って、関係あるの？



『健康かがみの21（鏡野町健康づくり計画）』の策定にあたり、町民のみなさまに意識調査を実施した結果、以下のような状況でした。

「歯周病と糖尿病は関係があることを知っていますか？」



※歯周病と糖尿病は関係があることを知っている住民の方が少しずつですが、増えてきています！



歯周病は口の中の病気だけではないんです!!

歯周病は、口の中の細菌によって歯ぐきが炎症を起こし、やがては歯が抜けてしまう病気です。

糖尿病の管理が行われていないと免疫力が低下するため歯周病にも感染しやすくなります。歯周病と糖尿病は影響し合うため、血糖値が安定すると歯周病の症状改善も期待できます!

糖尿病のある方は、定期的に歯科医院を受診し、口の中をチェックしてもらうことをお勧めします!