

こんにちは!

保健婦です

糖尿病にご注意を!



糖尿病は「ぜいたく病」と言われ、飽食時代をむかえた現代5人に1人は糖尿病予備軍と考えられるほどの国民病となっております。自分はぜいたくはしていないと思っても、20〜30年前に比べると、過食で運動不足の生活を続けているのです。

糖尿病の原因は2つのタイプに分けられます。1つはインスリン依存型糖尿病といわれ、子供に多く、遺伝的な要素に影響され、膵臓が障害されるため、インスリンが分泌されなくなり、糖尿病になってしまうものと、もう1つはインスリン非依存型といわれ体質に肥満や運動不足、ストレスなどの因子が加わって血糖値が高い状態が続く、膵臓がインスリンを過剰に分泌しつづけた結果、疲労して膵臓が十分インスリンを分泌しなくなるものです。インスリン非依存型の糖尿病は

40歳以上の成人に多くみられ、糖尿病の9割以上をしめています。糖尿病の自覚症状として、口渇、多尿、多飲、やせ等が言われますが、典型的な症状が出たときにはすでに糖尿病は進んでいます。典型的な症状の前にはこむらがりや甘味の欲求等の症状が現れることがあります。この段階で尿糖・血糖の検査を行い治療を行うことが重要です。糖尿病の予防や治療には、生活習慣の見直しが最も大切です。薬だけに頼った血糖コントロールは、糖尿病の原因の治療にはなりません。必ず運動療法と食事療法を中心とした治療を行いましょう。

運動療法

運動は無理せず毎日できるものを選びましょう。1日早足で20〜30分、一万歩歩くことが理想的です。

食事療法

1日に摂取することが必要なエネルギーを知り、1日30品目以上を目標に摂取することが必要です。特にお菓子やアルコール、清涼飲料水はエネルギーが高く食事のバランスを崩すものなのでひかえましょう。食品のエネルギー量は「食品交換表」を参考にすると便利です。1日の食事についてエネルギー量を計算してみましょう。

標準体重の決め方

身長165cm以上 (身長-100)×0.9

身長165cm以下 (身長- 50)×0.5

1日の総エネルギーの決め方(目安)

標準体重に基づいた総エネルギー量の求め方

総エネルギー量=仕事量(kcal)×標準体重(kg)

体重1kg当たりの仕事量(kcal)	軽労働	25~30
	中労働	30~35
	やや重い労働	35~40
	重労働	40~45

やせ型・若い人…高いほうをとる
肥満型・老人…低いほうをとる

えがおたいすまき



おおした
大下
みちか
倫加さん

平成七年十一月二日生まれ
知己・礼子

原小路
初めまして倫加です。只今人見知りを克服中です。直ったら遊びに来てネ!



たなか
田中
りょうすけ
亮佑くん

平成七年十一月二四日生まれ
信・孝子

長崎
「元気な子供」に育ってね