

2025
10月号

Vol.42

糖尿病について

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に高い状態が続く疾患です。インスリンというホルモンの働きが不十分であったり効きにくくなることで、体が血糖を適切に利用・調節できなくなります。糖尿病は初期の段階では、コントロールできる病気です。放置すれば重大な合併症に進行しますが、早期発見と適切な治療で、健康な人とほぼ変わらない生活ができます。

予防のポイントは肥満を避け、定期的な運動を行い、バランスの良い食生活を心がけることが重要です。またストレス管理を行い定期健診で血糖、HbA1cのチェックをすることも大切です。具体的には栄養バランスを考え、適切な摂取カロリーを考えた食事療法、有酸素運動と筋力トレーニングを組み入れた運動療法や禁煙、減酒など生活習慣の改善を目指すことが基本となります。

糖尿病は予備軍の段階で生活習慣を改善すれば、本格的な糖尿病を防げます。そのためには定期的な健診で血糖とHbA1cの測定をし早期発見に努めることが大切です。積極的に健診を受けることをお勧めします。



公益財団法人
加古川総合保健センター
理事長 中田邦也

血糖値が上昇しにくい食品に置き換えるのも一手

普段の食事を“少し置き換える”だけでも、血糖値の上昇をゆるやかにすることができます。

小さな心がけから、からだにやさしい生活をはじめましょう！



※加古川総合保健センターのInstagram (@khc_insta2023)でもおすすめレシピを紹介しています。



うどん



そば(十割)



フライ



素焼き・ホイル焼き



せんべい・菓子パン



ナッツ・ヨーグルト・果物(少量)

間食は1日200kcal以内を目安に



world diabetes day
14 November

11月14日は世界糖尿病デー

11月1日～14日、ウェルネージかこがわでは、シンボルマークであるブルーサークルをライトアップします！





放置しないで! 糖尿病の早期発見と対策

近年、糖尿病は生活習慣病として広く知られていますが、患者数は増え続けています。糖尿病は、放置すると心筋梗塞や脳卒中といった命にかかわる病気や、失明、腎不全など、さまざまな深刻な合併症を引き起こすリスクを高めます。

糖尿病を調べる2つの重要な検査

●血糖検査

血液中のブドウ糖濃度を測定する検査です。空腹時や食事の後に測定することで、その時点での血糖コントロールの状態を確認します。この値が基準値を超えていると、糖尿病が強く疑われます。

●HbA1c検査 (ヘモグロビン・エイワンシー)

過去1~2ヶ月間の血糖コントロール状態を反映する検査です。単発的な血糖値ではわからない、長期的な血糖の変動を評価するのに非常に有効です。

これらの検査結果を総合的に判断することで、糖尿病の診断を正確に行い、適切な対策を立てることが可能になります。



検査を受ける タイミングは?

糖尿病は、初期段階ではほとんど自覚症状がありません。「喉がやたらと渴く」「頻繁にトイレに行く」「体がだるい」といった症状が現れた時には、すでに病気が進んでいることが少なくありません。そこで、特別な症状がなくても、年に一度の健康診断で血糖値とHbA1cのチェックを欠かさないことが、ご自身の健康を守るための第一歩となります。定期的な健康診断を習慣にしましょう。



人間ドックのオプションに アレルギー検査が今秋登場!

目のかゆみ、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、じんましん、花粉症...

あなたが悩まされているその症状は、実はアレルギーかもしれません。

原因によって注意が必要な時期や対策は異なるため、まずはアレルギーの原因を知ることが大切です。アレルギーかな?と思ったら、アレルギー検査で原因アレルゲンを調べてみませんか? 詳細は、10月中旬頃、当センターホームページにてご案内しますのでぜひチェックしてください。



皆様の健康維持のおともに 感染症情報

毎日
更新中

『インフルエンザ』や『感染性胃腸炎』など、お住まいの地域で今どんな感染症が流行しているかご覧いただけるページがあります。

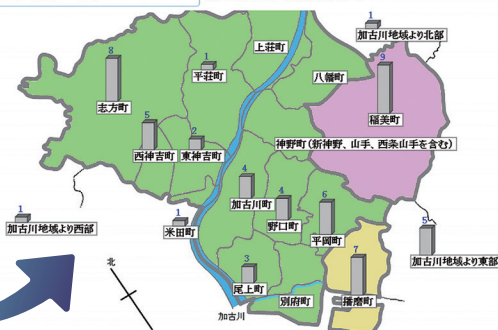


流行
先取りで、
ご健康に!



<https://www.kakogawa.or.jp/survei/day.htm>

COVID-19 患者発生状況(週間)



※感染症ごとの町別グラフが確認できます。

編集・発行



公益財団法人
加古川総合保健センター

〒675-0065 加古川市加古川町篠原町103-3
TEL.079-421-8181 FAX.079-429-6300
<https://wellnager.kakogawa.or.jp/>



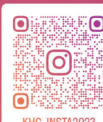
WEBサイトはこちら



Instagram

更新中!

施設紹介や健康情報をお届けします



KHC_INSTA2023