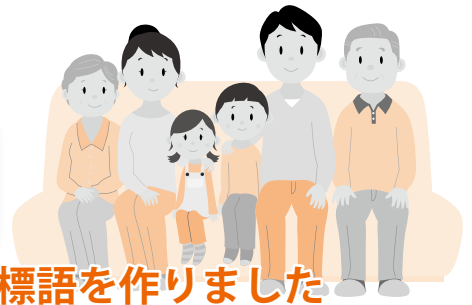




# 『いきいき安中健康21』 からのお知らせ

安中市健康増進計画・安中市食育推進計画  
「いきいき安中健康21(第2次)」を策定しました



「いきいきあなかけんこう21」で健康標語を作りました

## 糖尿病

い ま気をつけよう 病気に備えて 腹八分目

### 11月14日は「世界糖尿病デー」です

糖尿病はインスリンというホルモンの不足や作用低下によって、血糖値の上昇を抑える働き(耐糖能)が低下し、高血糖が慢性的に続く病気です。血糖が高い状態が続くと、さまざまな合併症をまねきます。

成人の失明の原因の第1位、人工透析を受けなければならなくなる原因の第1位はいずれも糖尿病です。血糖値が高めと指摘されたら、生活習慣の見直しを始めましょう。



### 糖尿病にならないための生活習慣見直しポイント

#### ☆よく噛んでゆっくり食べよう☆

ゆっくり食べると少量で満腹感を得られるため、食べ過ぎを防ぎます。またよく噛んで食べることで血糖の上昇を抑えます。

#### ☆食べる順番は野菜から☆

食物繊維を多く含む野菜類やきのこ類、海藻類を先に食べると、糖の吸収が遅くなり、血糖の急激な上昇を抑えることができます。

#### ☆適度な運動で血糖値を下げましょう☆

血糖を下げる働きのあるインスリンは、運動によって活発になります。意識して運動する時間を増やすようにしましょう。

#### ☆3食の規則正しい食事☆

食事の回数を減らすと体がエネルギーをため込んで肥満の原因になります。主食・主菜・副菜をそろえて、過食や偏食をせずバランスよく食べるようにしましょう。

## 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

きん煙を すれば延びるよ 健康寿命

### 11月18日は「世界COPDデー」です

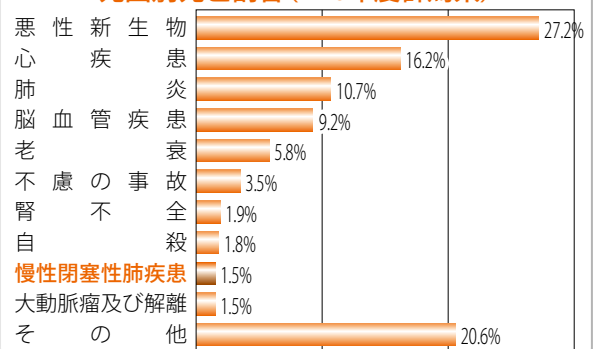
COPDは喫煙者に多い病気ですが、非喫煙者もたばこの煙を間接的に吸い込むことで、かかる危険があります。患者数は年々増加しており、推定患者数は500万人以上いると言われてはいますが、実際に治療を受けている患者数は22万人です。COPDは咳・痰・息切れなどのありふれた症状で始まり、異常を感じたときには重症になっていることが多いので、早期に発見することが重要なのです。

#### ☆こんな症状はありませんか☆

- 風邪でもないのに咳や痰がつづく
- 呼吸をするときゼイゼイしたりヒューヒューいう
- 坂道で息切れを感じる
- 痰が粘ついたり膿が混じったようにみえる
- 朝方に頭痛がする
- 歳のわりに疲れやすい

思い当たる人は、まずはかかりつけ医を受診し、必要に応じて、呼吸器科の専門医を紹介してもらいましょう。

死因別死亡割合(H26年度群馬県)



平成26年度群馬県死因別死亡割合でも、COPDが9位となっています。今後ますます、患者数と死亡率は高まると予測されています。



次回は、12月1日号に『高齢者の健康』の掲載を予定しています。

問合せ▶健康づくり課保健指導係(☎内線1173)