



安中市健康増進計画

「いきいき安中健康21」 からのお知らせ

糖尿病

糖尿病は、血糖値が高くなり、高血糖の状態が続く病気です。

すい臓から分泌されるインスリンというホルモンは、ブドウ糖を細胞に取り込んで消費させたり、脂肪に変えて体に蓄積させたりして血糖を調節しています。

このインスリンの分泌が減り、働きが悪くなると、ブドウ糖を処理しきれなくなり高血糖を招いて、さまざまな病気が引き起こされます。生活習慣病としての糖尿病は、インスリンの働きが悪くなる(インスリン抵抗性)「2型糖尿病」で、過食や運動不足による肥満やストレスなどによる食習慣が深く関係しており、食生活に気をつけたり、運動したりすることで予防ができます。

食生活で予防する

1. 間食をしない
2. 野菜や海藻などから食べる
3. 腹八分目
4. ゆっくり食べる
5. アルコールはほどほどに



運動で予防する

ウォーキングや軽めのジョギング(有酸素運動)を毎日少しずつ続けることが最も効果的です。
※糖尿病や高血圧などの治療を受けている人はいきなり運動を始めると危険なことがあるので、医師に相談してください



歯の健康



正しい歯磨きの方法を身につけ、歯磨きが習慣になるよう心がけましょう。



かかりつけ歯科医院をつくり、定期健診を受けましょう。



生活習慣全般を見直し、歯や歯肉・粘膜に異常がないか口腔内を観察する習慣を身につけましょう。



問合せ▶ 困 健康づくり課保健指導係(☎内線1174) 次回は12月1日号に『ころろ・アルコール』の掲載を予定しています。

新型コロナウイルス感染拡大防止へのご協力をお願いします

感染力が強い変異株にも、基本的な感染予防策が有効です。マスクの適切な着用、手洗い、3密(密集・密接・密閉)などを徹底してください。

① ワクチン接種後に新型コロナウイルスに感染することはありますか。

ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染する場合があります。また、ワクチンを接種して免疫がつくまでに1~2週間程度かかり、免疫がついても発症予防効果は100%ではありません。

② ワクチンを接種した後も、マスクは必要ですか。

ワクチンを接種した人から他人への感染をどの程度予防できるかはまだわかっていません。ワクチンを接種した人も接種していない人も、ともに社会生活を営んでいくことになります。引き続き、感染予防対策を継続してください。

(参考：厚生労働省新型コロナワクチンQ&A)

引き続き、感染予防対策の徹底へのご協力をお願いします。