

～保健師だより～

北海道教育庁教育職員局福利課

11月14日は世界糖尿病デー

11月12日～11月18日は全国糖尿病週間です！

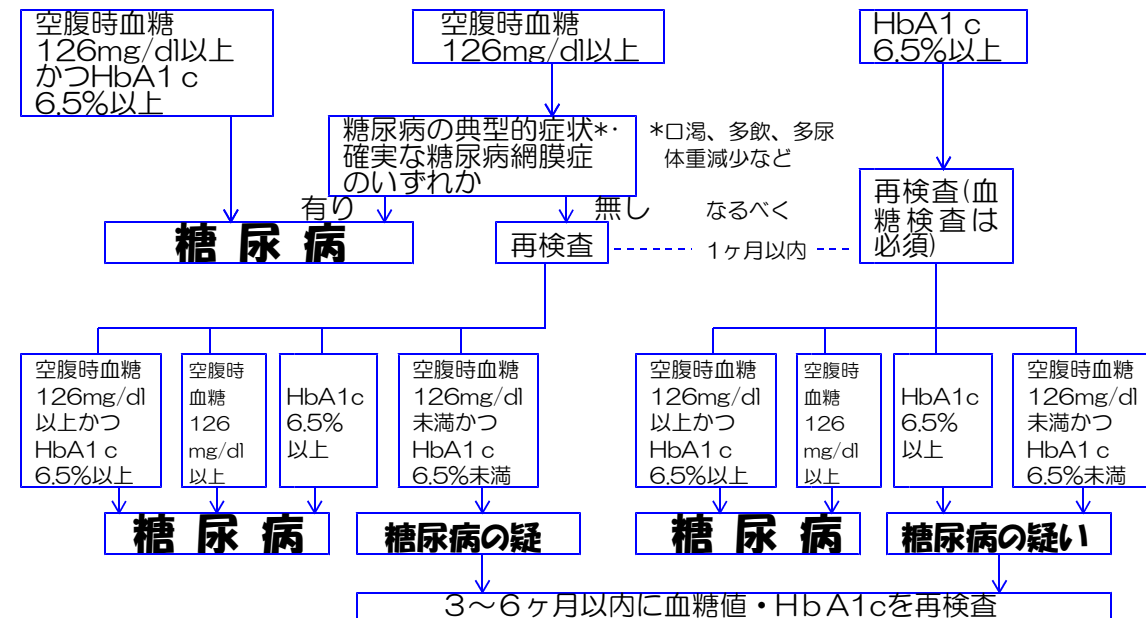


厚生労働省の平成29年「国民健康・栄養調査」によると、20歳以上の「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、男性18.1%、女性10.5%です。

今年度の道立学校・教育庁職員の健康診断結果では、「糖尿病を強く疑われる者と糖尿病の可能性を否定できない者と糖尿病を治療中の者」を合わせた割合は男性10.1%、女性3.5%となっています（平成30年11月16日現在）。糖尿病の割合は年齢とともに高くなっていくため、早めの予防が大切です。

◎ 糖尿病の診断

* 定期健康診断では空腹時血糖とHbA1cの両方を検査しているので、フローチャートにあてはめてみましょう



◎ 食事療法

糖尿病の人でも糖尿病を予防したい人も食事療法は大切です。

<食事療法のポイント>

1. 朝食、昼食、夕食を規則正しく食べ、間食をさけましょう。
2. 腹八分目とし、ゆっくりよくかんで食べましょう。
3. 食品の種類はできるだけ多く、バランスよく摂取しましょう。
4. 脂質と塩分の摂取を控えめにしましょう。
5. 食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこなど）を積極的に、かつ、できるだけ食べ始めにとりましょう。
6. 肥満のある場合は、まず現体重から5%の減量を目指しましょう。



◎ 運動療法

運動にはブドウ糖、脂肪酸の利用を促進し、インスリン抵抗性を改善する効果があります。

<運動療法のポイント>

1. 有酸素運動をできれば毎日、少なくとも週に3～5回行いましょう。
2. 強度が中等度（心拍数が100拍/分以内（50歳以上）100～120拍/分以内（50歳未満））で20～60分行いましょう。
3. 週に2～3回レジスタンス運動を行い、筋肉量を増やしましょう。

有酸素運動	レジスタンス運動
歩行 ジョギング サイクリング 水泳 など	腹筋 ダンベル 腕立て伏せ スクワット など