

こんにちは、保健師です!

## 糖尿病



糖尿病は、すい臓で作られるインスリンというホルモンの分泌や働きが悪くなって、血液中のブドウ糖の量(血糖値)が過剰に増加する病気です。また、糖尿病と診断される「一歩手前」の状態を「耐糖能異常」(糖尿病予備軍)といい、インスリンの機能が低下しているため、今後糖尿病に移行する可能性があります。

糖尿病は食生活・運動などの生活習慣を見直し、血糖値をコントロールする事でその発症を予防したり、進行を遅らせる事ができる病気です。

血糖値が高くても自覚症状がない場合が多いので、健診で自分の血糖値を知り、生活習慣を見直してみましょう。

血糖値を上げないために日常生活でできること  
~いくつかできているかチェックしてみましょう~

- 主食、主菜、副菜をそろえる
- 食べる順番は野菜から(食物繊維は食後高血糖を抑える働きがあります)
- お菓子や砂糖入り飲料を控える
- 1日3食を同じくらいの量に分けて食事時間を決めましょう
- アルコールを飲みすぎない
- 早食いをしない
- 肥満の方は減量を(内臓脂肪型肥満は糖尿病にかかりやすくなります)
- 体を動かしましょう(ウォーキングなどの有酸素運動を週に150分以上行いましょう)

※糖尿病等の生活習慣病の早期発見のため、年に一回は「健診」を受診しましょう。(40歳以上の方は「特定健診(受診方法・内容は健康保険の種類によって異なります)」。75歳以上の方は「後期高齢者医療健康診査」)

## 受診券についての問合せ先

- 大阪市国民健康保険加入者  
窓口サービス課(保険年金) 3階 31番 ☎6915-9956
- 後期高齢者医療制度の被保険者  
大阪府後期高齢者医療広域連合 ☎4790-2031



健診についての問合せ先 保健福祉課(健康づくり) 1階 11番 ☎6915-9882

健康についての問合せ先 保健福祉課(保健活動) 1階 11番 ☎6915-9968

## 知っておきたい認知症のキホン

## 「認知症」ってどんな病気?

認知症とは脳の変化にともなう病気の一つで、記憶・判断力の低下によって、日常生活や人つきあいが難しくなってくることがあります。

また、「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」とは違います。

たとえば今日の朝ごはんのメニューを思いだそうとしたときこのような違いがあります。

加齢による物忘れの場合…朝ごはんのメニューを忘れてしまう

認知症による物忘れの場合…朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう など  
このように体験したこと自体を忘れてしまったり、もの忘れの自覚がなかったりする場合は認知症の可能性があります。

## 予防方法は? 発症したら治らない?

## ●生活習慣病の予防と治療が大切

高血圧・糖尿病・脂質異常症などは、認知症と関連があると言われていいますので、この生活習慣病を予防する、またはきちんと治療をして悪化させないようにしましょう。

## ●食生活

規則正しく、バランスの摂れた食事をとるようにしましょう。

良く噛んで食べることは、脳に刺激を与えることができるので意識して噛むようにしましょう。

## ●定期的な運動

ウォーキングなど自分でできる運動を「続けて」行うことが大切です。

## ●日常生活

家の中に閉じこもらずに外に出るようにしましょう。

楽しめる趣味を持つようにしましょう。

## ●早期診断・早期治療

早期の治療により症状を軽くしたり、進行を遅らせることが期待できる場合もあります。

## 相談窓口

- 鶴見区地域包括支援センター(茨田南、茨田、茨田東、茨田北、焼野)  
☎6913-7512
- 鶴見区西部地域包括支援センター(緑、鶴見北、鶴見、茨田西、横堤)  
☎6913-7878
- 鶴見区南部地域包括支援センター(榎本、今津) ☎6969-3030
- 茨田総合相談窓口(ファミリー)(茨田南、茨田) ☎6915-1717
- 茨田大宮総合相談窓口(ちどり)(茨田東) ☎6914-7711

## 認知症初期集中支援チーム

つるりっぷオレンジチーム(認知症の専門チームです) ☎6913-9595

## 健康づくりひろげる講座 無料

健康づくりや介護予防について仲間と一緒に考えてみませんか?

楽しく  
学べます!

第1回	8月 4日(木)	13時30分~15時30分	開講式・医師のお話「活動的な85歳をめざして」
第2回	8月17日(水)	10時~12時	音楽療法「歌って笑ってはつらつと♪」
第3回	8月29日(月)		お口の健康のお話「アンチエイジングはお口から」
第4回	9月 7日(水)		栄養のお話と調理実習「よく噛み味わう健康ごはん」
第5回	9月16日(金)		介護予防のためのお話や施設見学
第6回	9月29日(木)		気功「免疫力アップ!?こことからだをリフレッシュ」
第7回	10月 5日(水)		お話「こころの健康」「脳トレで認知症予防」
第8回	10月17日(月)		グループワーク「ひろげよう健康づくり」・閉講式

※計6回以上受講された方には、修了証をお渡します。  
※過去に教室に参加された方はご遠慮いただく場合があります。

場所/区役所2階  
集団検診室  
※第5回のみ鶴見区地域包括支援センターにて実施

対象/区内在住の方、原則全8回受講できる方  
定員/30名(先着順)

申込み/電話または保健福祉センター11番窓口にて。  
申込締切/7月27日(水)まで。

問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階 11番  
☎6915-9968

