



## 「血糖値、気のことありますか?」—世界糖尿病デーに寄せて—

11月14日は「世界糖尿病デー」。糖尿病は国内で約1,000万人が罹患しているとされ、初期は症状がないまま進行する「沈黙の病気」ともいわれます。

### ①糖尿病とは? 🍃

血液中の糖分(血糖)が高い状態が続く病気。進行すると、目・腎臓・神経などに合併症が起こる可能性も。

### ②気づきにくい初期症状 🚨

のどの渴き・頻尿・体重減少・疲れやすさなどに注意。自覚症状がなくても進行していることがあります。

### ③食事と運動が予防の力ギ

食べすぎ・早食い・間食は血糖値を急上昇させます。野菜から食べる「ベジファースト」、ゆっくりよく噛む、毎日のウォーキングなどが効果的です。

### ④血糖値を知ることから始めよう 📈

健康診断での「空腹時血糖値」や「HbA1c」が重要な指標。年に一度はチェックを。

### ⑤「フレイル」との関係にも注意 🌸

高齢者の糖尿病は、筋力低下や栄養不足(フレイル)と関わりやすくなります。無理な食事制限ではなく、バランスの良い食事と運動を。

#### 【今日からできること】

- 間食・甘い飲み物を減らしてみる
- 野菜から食べる習慣を始める
- 健診結果を確認して、自分の数値を知ろう

糖尿病は「予防・発見・コントロール」が大切な病気。知ること・気をつけることが、自分と家族の健康を守ります

## 今月のつぶやき

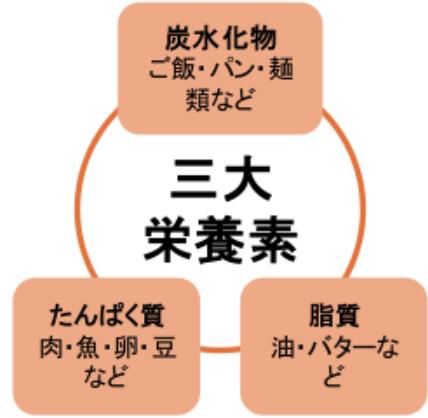
今月のテーマ: バランスの良い食事

今月の担当者: 谷川 匠(理学療法士)

誠実で真面目なマスオさん



10月は食欲の秋! 今月はバランスの良い食事を摂るために簡単に栄養について紹介します。



○炭水化物(糖質)の働き: 体や脳を動かすエネルギーになる  
↓  
不足すると疲れやすくなったり、集中力がなくなったりする

○脂質の働き: エネルギーになる、体温を保つ、細胞膜などを構成する、ホルモンの原料になる

○たんぱく質の働き: 筋肉・内臓・血液・皮膚など体の材料になるエネルギーの源になる

### バランスの良い食事とは?

人の体に必要なすべての栄養素が過不足なくとれる食事のこと。人の役に立つ栄養素の中でも重要なのが、炭水化物(糖質)、脂質、たんぱく質で三大栄養素と呼ばれている。ちなみに、五大栄養素とはビタミンとミネラルを加えた物で人の生命活動を維持するのに必要不可欠な栄養素です。

5大栄養素+食物繊維をとることがバランスの良い食事になります。皆さんも意識してみてください。

## あいあーる合同会社

### あいあーる訪問看護ステーション

〒784-0004

高知県安芸市本町2丁目4番9号



0887-37-9825

