

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行




東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

糖尿病には、1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病などの種類があります。今回は、糖尿病のうち95%を占め、生活習慣が関係している2型糖尿病についてお伝えします。

血糖値は、自分で測れない。年1回の健診を活用すべし！

糖尿病は血糖値（血液の糖の濃さ）が高いままになり、血管や神経などを傷つけてしまう病気です。2型糖尿病の場合は生活習慣の乱れが主な原因で、血糖値を下げるホルモン「インスリン」が不足したり、はたらきが悪くなったりして発症します。

正常	要注意	要受診
HbA1c ~5.5%	HbA1c 5.6~6.4%	HbA1c 6.5%~
空腹時 血糖 ~99mg/dL	空腹時 100~ 血糖 125mg/dL	空腹時 126mg/dL~
これからも 健康に 気をつけて 	生活習慣を 見直して 再検査を！ 	糖尿病かも。 いますぐ 受診を！ 

血糖値は採血をして
はじめて分かります。
年1回の健診の機会を逃さず
かならずチェックを！



★国保組合から受診をおすすめする手紙をお送りすることがあります。封筒が届いたときはすぐにご確認ください。

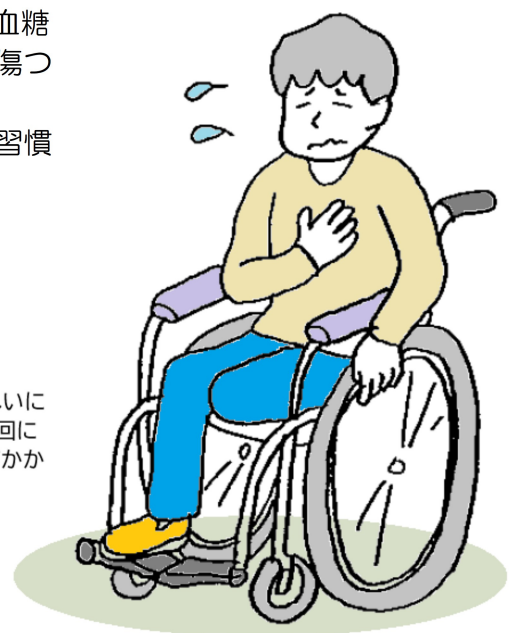
糖尿病は、合併症の「しめじ」と「えのき」が怖い

血糖が高いのに治療をせず放っておいたり、受診後きちんと血糖値をコントロールしていなかったりすると、血管や神経などが傷ついて合併症「しめじ」や「えのき」につながります。

糖尿病は何もせずに自然によくなることはありません。生活習慣の見直しや服薬治療が大切です。



機械を使って血液をきれいに
する治療です。週3回、1回に
つき4時間程度の時間がかか
ります。



糖尿病になると免疫力が落ち、感染症にかかりやすく、重症化しやすくなります。傷の治りも悪く、ふつうなら手術後1週間で治るものも、倍以上の時間がかかることがあります。

糖尿病を予防・改善する生活のポイント

予防・改善ポイントは、規則正しい生活、減塩、十分な野菜摂取、適正体重のキープ※、適度な運動、節酒、禁煙、ストレス発散、十分な休養など。「あれ？なんだか先月も同じようなことを読んだな？」と思った方は大正解。糖尿病と高血圧の予防・改善ポイントはほとんど同じなんです！

今日から意識してとりこんでみましょう。治療中の方は医師に相談しながらすすめてください。

< ずぼらさんでもすぐできる！ おすすめ習慣3選 >

ぐっすり眠ろう



睡眠不足はムダな食欲増進につながります。ストレスで血糖値もあがりやすくなります。

朝・昼・夕食を規則たたく



特に朝は大事！いつも朝抜きなら、バナナやおにぎりからはじめてみて。

食事途中でゆっくりお茶を



早食い・食べすぎ予防につながります(満腹感は食べはじめて20分頃から得られます)。

※BMI(体格指数) 18.5~24.9が適正体重です。ご自身のBMIを算出してみましょう。BMI=体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]

ウォーキングの秋がやってきました！！

11月6日(日)に、3年ぶりの健康ウォーキングを開催します！今回の会場は「武蔵野の森公園」。飛行機の離着陸が見られたり、野川の遊歩道や多磨霊園など自然を感じられるコースをご用意。みなさまのご参加お待ちしております！くわしくは、国保組合HPやポスター、国保組合だよりをご覧ください。



東京土建国保

検索

東京土建国保では、禁煙対策にとりこんでいます！

今月のキーワード 「たばこのせいで薬が効かない」

痛いときは痛み止め、高血圧には降圧剤、糖尿病にはインスリン。不調や病気で薬を使っている人も多いのでは？

でも、その薬、たばこの煙の化学物質のせいで本来より効きめが弱くなっているかも。その害は受動喫煙でも同じ。せっかく飲んだ薬がしっかり効くためにも禁煙をはじめてみませんか♪

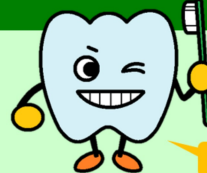
病気になる(させない)
病気を悪化しない願掛けとして
たばことバイバイ～★



国保の補助のを利用して
禁煙チャレンジ！

年2回(半年に1回)

無料歯科健診が利用できます



お申込は
「歯科健診センター」へ！



歯みがきは、歯の健康の基本！毎食後しっかりね。

★編集後記★

娘たちのRSウイルスがうつり持病のぜん息が悪化。急ぎょ点滴し内服薬も増えてしまいました。こんなときツライのがたばこの煙と。通りがかりなどで出くわすとゼイゼイ咳が止まりません(涙) たすけて～！