

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病は、気づかぬうちに血管を傷つけています。『自覚症状もなく、生活もできているから大丈夫』といませんか。自覚症状がでにくい糖尿病だからこそ、健康診査での確認と生活習慣の見直しがとても大切です。年に1度の健康診断で血糖値やヘモグロビンA1cを確認しましょう。生活習慣の見直しでは、**食事と運動**の組み合わせが効果的です。

なぜ、運動が必要と言われるのでしょうか？

運動することで、体脂肪が燃えて、筋肉が増え、血糖値を下げるインスリンという物質の働きも良くなるなど、様々な良い効果が明らかとなっています。

運動効果

- ①運動の急性効果として、ブドウ糖、脂肪酸の利用が促進され、**血糖値が低下する**
- ②運動の慢性効果として、**インスリン抵抗性が改善する**
- ③エネルギー摂取量と消費量のバランスが改善され、**減量効果がある**
- ④加齢や運動不足による筋萎縮や、骨粗鬆症の予防に有効である
- ⑤高血圧や脂質異常症の改善に有効である
- ⑥心肺機能をよくする
- ⑦運動能力が向上する
- ⑧爽快感、活動気分など日常生活のQOLを高める効果も期待できる

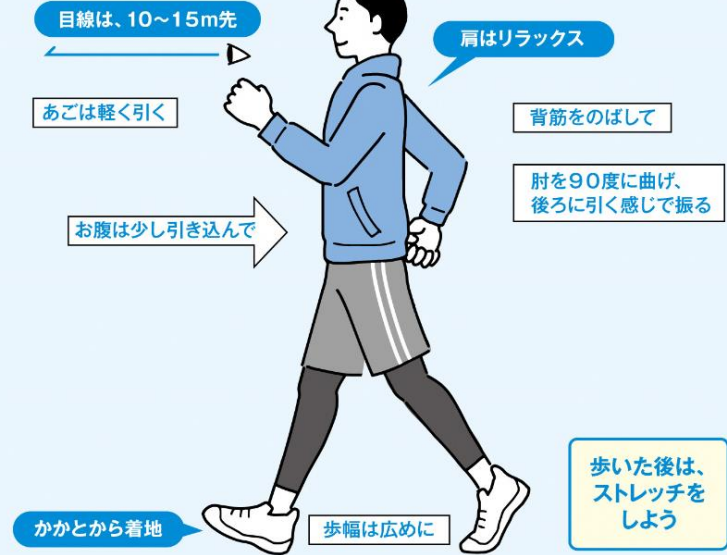
出典：日本糖尿病学会「糖尿業治療ガイド2020-2021」

さあ、運動を始めよう！

1週間で150分の運動は、1日にすると約20分(歩行に換算すると約2,000歩)です。お昼休憩などを利用し、手軽にできる歩行からはじめてみませんか？

歩き方のポイント

●姿勢よく「サッサッ」と歩くイメージで！



毎月17日は減塩の日
1日の食塩摂取量
目標値は
男性：7.5g未満
女性：6.5g未満

ぎふ健康推進室
@kenko.gifu



運動の種類

有酸素運動とレジスタンス運動の併用が効果的です。高齢者糖尿病では、生活機能を維持・向上させるバランス運動も有用です。



出典：日本糖尿病学会「糖尿業治療ガイド2020-2021」

推奨される運動の強度

有酸素運動	中等度の運動で、1週間で150分。運動しない日が2日間以上続かないこと。
レジスタンス運動	連続しない日程で週に2~3回。

しかし、実現困難な場合も多くあります。運動にこだわらず、日常生活での身体活動を有効に活用しましょう。例えば、デスクワークが多い人は、『中座する』(座り続けられない、こまめに立つ)ことを意識してみましょう。

野菜たっぷりのレシピは、県の野菜ファーストインスタグラムなどでも紹介中。



野菜ファーストランチリレー！

岐阜県では、数多くの野菜が作られています。県民の1日の平均野菜摂取量は全国と比較して、男性が38位、女性が33位と低い順位にとどまっているのが現状です。県民それぞれが1日あと70～80gほど食べれば、1日に必要な野菜摂取量(350g)を達成できます。

「ぎふ野菜ファーストプロジェクト」では、皆さんの毎日の食事を考える上でのヒントにさせていただくと、岐阜県ゆかりの著名人等に、おすすめのベジランチ(昼食での野菜摂取)を教えてください「ランチリレー」を開始しています！

4回目のゲストはボクシングの元世界3階級制覇王者の田中恒成さんです。



ぎふ野菜ファーストプロジェクトとは？

- いつもの食事に+(プラス)野菜1皿
- 食事の1番最初に野菜を食べる
- 野菜摂取量全国1位を目指す
(野菜摂取目標量である1日350g以上を達成する)

3つの「ファースト」をキーワードに、県が2018年から広く県民に野菜を食べることの大切さを呼びかけている取り組みです。8月は「野菜ファースト強化月間」と位置付け、スーパーや企業などと協働した野菜摂取普及啓発活動を行っています。

田中 恒成さん(プロボクサー) おすすめベジランチ

ブロッコリーが好きでよく食べます。ブロッコリーは満腹感が得られてカロリーが低く、ミネラルが豊富な野菜です。昔は嫌いでしたが、何のために食べるのかを考えるようになったら好きになりましたね。個人的には、野菜の中でもタマネギの味が好きで、まるごと煮たり、レンジで温めたりして食べます。

また、試合前の減量では、体重を10kgくらい落とします。減量期間の終盤には特に野菜を食べるようになりますね。少ないカロリーで満腹感を得られ、ストレスも減らしてくれます。減量中は食塩の量にも気を付けます。そんな時に役に立つのがトマトです。トマトベースの料理なら、塩分が無くても料理を楽しめます。



岐阜県糖尿病対策推進協議会からのお知らせ

糖尿病連携手帳をお持ちですか？

糖尿病連携手帳は、検査値や治療内容、合併症所見、健診結果などが記録でき、地域連携としての役割を担う手帳です。

糖尿病で通院中の方は、受診の際に必ずご提示ください。岐阜県内の医療機関では、ミナモシールでお知らせしています。



糖尿病性腎症重症化予防を目指して

糖尿病患者さんが良い療養生活を送るためには、生涯を通じての適切な治療(食事・運動・薬物療法)継続が重要です。

糖尿病性腎症の重症化予防対策として、保険者と医療関係者等が連携・協力体制を構築して取り組んでいます。また、取り組みを理解してもらう動画も作成しています。動画は、岐阜県医師会、岐阜大学、県のホームページで公開しています。

