



運動指導



カロリーの表示



栄養士による栄養相談

糖尿病のはなし

しっかりと3食を摂取して

毎日「まめに動く」

耳原鳳クリニック 健康サポートセンター
糖尿病専門医

緒方 浩美

食事をすると、炭水化物はブドウ糖まで分解され、小腸から吸収されます。寝ている間など、食事をしない時間が続くときには、主に肝臓によりブドウ糖が作られています。私たちの体は、主に

ブドウ糖をエネルギーとして利用しており、食後だけでなく、食べていないときも一定の濃さで血液中を流れています。ブドウ糖の濃さを血糖と呼びます。

は、インスリンという臓から出るホルモンの共同作業で細胞の中に取り込まれ、エネルギーとして利用されます。糖尿病とは、インスリンが十分に働かず、血糖をうまく細胞に取り込め

なくなつた結果、血液中に糖があふれている状態をさします。これには、2つの原因があります。

①インスリン分泌低下
膵臓で作るインスリン量が少ないため、血糖が細胞に入り込めず、血糖が下りきらない。日本人は、もともと欧米人の半分程度しかインスリンを作れない民族ですが、分泌量が6割以下になるころ、糖尿病と解る場合が多いようです。

②インスリン抵抗性
インスリンの量はあるけど、効果を発揮できない状態。脂肪肝や運動不足、油っこい食事、加齢

によってインスリンの働きが低下する。血糖が上がっても、症状がほとんどないことが多く、気がつかないことが多いのが現実です。しかし血糖が高いまま何年も続けると、血管の目詰まりが進み、視力障害や腎障害、様々な神経障害といった「三大合併症」がおきやすいこと、さらに脳梗塞や心筋梗塞・狭心症、足壊疽、また認知症・歯周病などもおきやすいことが知られています。

日本人の95%以上は、インスリン抵抗性やインスリン不足が組み合わさって何年もかけて発症する2型糖尿病です。新型コロナウイルス感染症拡大後は、外出控えて運動不足や体重が増え、血糖上昇につながっている方が増えています。糖尿病と指摘されている方にとって、食事や運動の工夫は不可欠ですが、受診して

鳳クリニックの「健康サポートセンター」

「健康サポートセンター」では、糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防・治療を、4名の糖尿病専門医と看護師・栄養士・健康運動指導士がサポートしています。「糖尿病」や「生活習慣病」が気になる方は、ご相談ください。

〈予約専用電話〉 ☎072-275-0802 (「健康サポートセンター」直通)

糖尿病が気になる方は

まず受診を

11月14日は「世界糖尿病デー」です。2019年現在、世界の糖尿病人口は4億6300万人に上っており、2045年には約7億人に達すると試算されています。

中でも日本が位置するアジア・太平洋地域の患者数の増加は深刻で、2019年は1億6300万人と全世界の約3分の1の糖尿病患者がこの地域に集中していま

す。我が国においても、糖尿病と強く疑われる人と可能性を否定できない人の合計は約2000万人に上り、早急な対策が迫られています。健診結果などで糖尿病が気になる方は、ぜひ各事業所に相談してください。

（健康づくり会議）

「新連載」に向け、大募集！

健康友の会みみはらは、2024年10月に40周年を迎えます。40周年にむけて、来年2月号から、「40年を振り返り、未来を展望する」連載を開始します。

「友の会で印象に残っていること」「思い出の写真」「友の会とわたし」……など、なんでも結構です。「とも」編集部までお送りください。写真はお返しいたします。

40周年企画のアイデアも大歓迎です。会員の皆さんの友の会への思いをお寄せください。

送り先：〒590-0821
堺市堺区大仙西町6丁184-2
健康友の会みみはら事務局
e-mail: tomo-kenkou@mimihara.or.jp

24年10月に友の会40周年

健脚者向けの遠足

主催：同仁会健康づくり会議

水辺・丘陵・田園と景色も多彩 天野街道(12km)を歩きませんか

〈開催日〉 11月26日(土) 雨天中止

要予約

★集合 午前9時 南海高野線「大阪狭山市」駅
★解散 正午ごろ 天野山金剛寺

※南海バスで、河内長野駅方面、光明池駅方面に連絡しています。
〈コース〉 大阪狭山市駅-狭山池-亀の甲-天野街道始まり-陶器山トンネル(トイレ)-穴地蔵-寺ヶ池分岐-下里総合運動公園(トイレ)-天野山金剛寺(約12km)

〈参加費〉 無料(交通費は各自負担)

〈定員〉 20名

〈持ち物〉 給水、軽食(ビスケット、チョコレートなど)、タオル、雨具、保険証(コピー可)

参加希望者へのお願い

- ・起伏の多いコースです。普段からよく歩かれている方を対象としたコースです。
- ・天野街道に入りますと、バスなどは通行していませんので、最寄りのバス停までは自力で歩いていただきます。

お申し込みは、11月15日(火)までに
組織部事務局(☎072-244-8061)へ