

生活習慣を見直して「糖尿病」を予防しよう

現在、世界中で糖尿病患者が急増しており、今後も増加が続くと予測されています。そこで国際連合(国連)は、毎年11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、全世界に向けて糖尿病の予防、治療のための働きかけを推進しています。日本では、毎年11月14日を含む1週間を「全国糖尿病週間」とし、糖尿病予防と重症化防止のためのさまざまな催しが各地で行われています。

「糖尿病予防」のポイント

食習慣を見直そう

- 1日3食、規則正しく食べる
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 野菜、海藻類などの食物繊維をたっぷりとる
- よくかんで、時間をかけてゆっくり食べる
- 腹八分目を守る
- あぶらっこいもの、甘いものは控えめにする
- 間食を減らす
- 飲酒は適量を守る

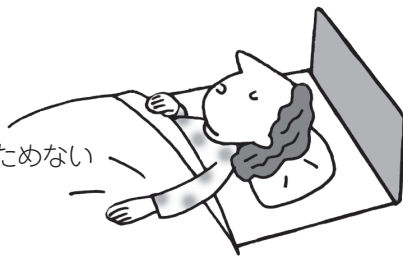


運動習慣を見直そう

- ウォーキング、軽いジョギングなどの適度な運動を心がける
- 1日1万歩を目標に、生活の中でもこまめに体を動かす
- 休日には好きなスポーツで体を動かす

睡眠と休養を見直そう

- 睡眠と休養を十分にとり、疲れをためない
- ストレスをためない
- 気分転換できる趣味などをもつ



喫煙習慣を見直そう

- 禁煙する
- 禁煙治療を受ける
- 周囲の友人、知人、同僚などに禁煙を宣言する

一度発症すると、生涯にわたって治療が必要となりますので、予防がなによりも大事です。食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、肥満、喫煙などの糖尿病の要因となる生活習慣にどっぷりつかっている人やストレス過多の人は要注意。いまずぐ食生活の改善と適度な運動で肥満を解消し、さらに、ストレスをためない生活を心がけて、糖尿病の発症を未然に防ぎましょう。

がん、脳血管疾患、心疾患、精神疾患と並ぶ5大疾患の1つ「糖尿病」。いまや、日本人の約4人に1人が糖尿病患者とその予備群と推定され、今後も増加が続くと予測されています。

糖尿病は、ある程度進行するまで自覚症状がほとんどなく、なんらかの異常に気づいたときには、「糖尿病網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病性神経障害」などの糖尿病合併症を引き起こしていることも珍しくありません。重症化すると、失明、人工透析、壊疽による足の切断などに至るケースもある怖い病気です。

平成25年11月11日(月)～17日(日)は
全国糖尿病週間です