



健やかランド紫波

健康と福祉の情報コーナー

【担当】長寿健康課 健康推進室 ☎672-2111 内線1342

生活習慣病を放っておかないで!〈第2弾 高血糖〉

食生活の乱れや運動不足、喫煙習慣などの生活習慣が大きく関係している生活習慣病について、先月からシリーズでお伝えしています。今回は、糖尿病予備軍ともいわれる「高血糖」について紹介します。

「高血糖」は糖尿病予備軍

私たちの体は、食事をすると消化吸収された糖が血液の中に取り込まれ、すい臓からインスリンが分泌されます。インスリンの働きによって血液中の糖は肝臓や筋肉、脂肪細胞に取り込まれ、血糖値は下がります。しかし、インスリンの分泌量が少なかったり、効きが悪かったりすると血液中の糖が処理されず「高血糖」になります。高血糖の状態が続くと、さまざまな合併症を起こす危険のある「糖尿病」を発症する恐れがあります。最初は自覚症状のない人がほとんどです。自分の健康について振り返り、考えてみましょう。

糖尿病への進行を防ぐために気を付けたいこと

糖尿病への進行を防ぐためには、血糖のコントロールが必要です。そのために、次のことに気を付けましょう。

①空腹感や食事を意識しましょう

食べてはいけなものはありませんが、「なんとなく食べる」ことは危険です。おなか为空いていなくても、なんとなくおやつや夜食などを食べたり、甘いジュースや缶コーヒーなどを飲んだりしていませんか。余分なものを食

べようとしていないか、量は適切かどうかなどを意識しましょう。

②1日3食を規則正しい時間に食べましょう

血糖値は飲食のたびに上昇するため、頻繁に食べることで高血糖状態が続きます。帰宅の時間が遅くなりそうでも、空腹に耐えられない場合には、おにぎりなどおなかにたまるものを先に食べて、夕食はおかずだけにするなど工夫しましょう。

③「野菜を先に食べましょう

野菜を先に食べると食物繊維の働きで糖の吸収が遅くなり、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。また、野菜を食べることで満腹感が得られ、他の料理の食べ過ぎを防ぐことができます。

④果物の食べ過ぎに注意しましょう

果物はビタミンやミネラルが豊富に含まれていて、体に必要な食べ物です。

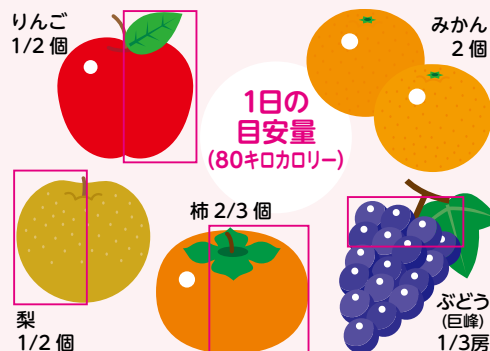
健康診査は「受けて終わり」ではありません。結果を受け取ってからその後の生活にどう生かすかが重要です。

検査値が少しずつ高くなってきた人、薬を飲んで治療している人も、生活習慣を振り返り、気付いたところを見直し、病気の発症・重症化を予防しましょう。

しかし、糖分を多く含むため、目安量は1日80キロカロリー程度です。果物がおいしい季節ですが、食べ過ぎには注意しましょう。

⑤体を動かす時間を1日10分増やしましょう

血糖値をコントロールするには、生活に気を付けるだけでなく体を動かすことが大切です。家事や歩行、スポーツなどの身体活動を今より1日10分増やすことから始めてみましょう。時間帯は、血糖値が高くなる食後がおすすです。



【担当】町民福祉課 福祉推進室 ☎672-2111 内線1222

ちゃんと眠れていますか？ 〜2週間以上続く不眠は心のSOS信号です〜



睡眠は、健康を維持するために欠かせないものです。十分な睡眠がとれないと、体や心にさまざまな影響が及びます。睡眠時間が足りないと、イライラが募ったり、集中力が低下しやすくなったりして、仕事のミスや事故などの原因にもなります。

しかし、問題はそれだけではありません。寝不足の状態が続くと、交感神経が活性化して高血圧になったり、インスリンの働きが悪くなって血糖値が上昇したり、糖尿病の原因になることもあります。また、免疫力が低下して、風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。

睡眠のポイント(世代別)

〈若い世代〉〜中高生〜

夜更かしをせず、体内時計のリズムを保ちましょう。

- ・寝床に就いた後に携帯電話を使ったり、ゲームをしたりすると、生活が夜型化します。
- ・頻繁に夜更かしをすると体内時計がずれていきます。起床直後に太陽光を浴びて体内時計をリセットしましょう。

〈働く世代〉〜20代から60代前半〜

疲労回復・能率アップのために、毎日十

分な睡眠をとりましょう。

- ・睡眠不足が長く続くと、疲労回復は難しくなります。毎日、必要な睡眠時間を確保することが大切です。
- ・仕事中に眠気が生じる場合は、20分から30分間の昼寝が効果的です。

〈熟年世代〉〜60代後半から〜

昼間に適度な運動するなど、メリハリのある生活を心がけましょう。

- ・高齢になるほど、必要な睡眠時間は短くなります。無理に長時間眠ろうとすると、かえって睡眠の質が低下します。
- ・日中は適度に体を動かすなど、生活にメリハリをつけましょう。

★スムーズに寝付くコツ

- ・自分に合った方法でリラックスを心がける。
- ・ぬるめの温度でゆったりと入浴する。
- ・夕食後は、カフェインを含むコーヒーや緑茶などの摂取を控える。

「不眠」と「うつ病」は深く関係しています。不眠が2週間以上続くようであれば、それは「うつ病」のサインかもしれません。そんなときは一人で悩まずに、かかりつけの医師や精神科・心療内科などの医療機関に相談しましょう。

からだよろこぶヘルシーレシピ

秋のお芋とハーブのグリル

材料
(4人分)

長イモ……………	1/4本	バジル、チャイブ、タイム、	油……………	大さじ2
サツマイモ………	1/2本	フェネルなどのハーブ	塩……………	小さじ1
ジャガイモ………	1個	……………	適宜	

- ①長イモは皮をむいて、1cm幅の輪切りにする。サツマイモとジャガイモは1cm幅の輪切りにし、電子レンジで4分から5分間加熱する。ハーブは細かく刻んでおく。
- ②フライパンを熱して薄く油を敷いたら、長いも、サツマイモ、ジャガイモを並べて、両面に軽く焼き色がつくまで焼く。
- ③さらにハーブと塩を両面にふりかけ、さっと焼いたら出来上がり。

〈ワンポイント〉ハーブの代わりにシソや小ネギでも作ることができます。ハーブや薬味を使うことで、風味が出るので塩分を控え目にすることができます。



町食生活改善推進員協議会日詰地区
今ゆかりさんのレシピです

(写真は町食生活改善推進員協議会日詰地区の皆さん)

