

禁煙 積極的に「禁煙」に取り組みましょう

喫煙は、インスリンの分泌や作用を低下させ、血糖値を上げてしまいます。

また、喫煙による刺激は、血圧の上昇や動脈硬化を促進し、糖尿病の合併症を発症するリスクが高くなります。

さらに、がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）など、さまざまな病気の原因になります。



精神的にリラックスしているつもりでも、カラダに大きなストレスを与えています。



加熱式タバコは、紙巻タバコと同じような成分が入っています。煙が出ない、あるいは煙が見えにくいとされていますが、有害物質が含まれています。

ストレス イライラは禁物です

ストレスを感じると、体内にストレスと戦うためのホルモンが分泌され、このホルモンにより血糖値が上昇します。

自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。



入浴

疲れをとりましょう



睡眠

ぐっすり寝ましょう



笑顔

よく笑いましょう



趣味

楽しみましょう



歯周病 口腔ケアをしっかりとしましょう

歯周病菌が歯茎に侵入すると、炎症物質が分泌され、インスリンの働きを妨げます。また、高血糖状態は、歯茎の血管を傷つけ、歯周病のリスクを高めます。

歯周病は、糖尿病を悪化させ、糖尿病になると歯周病が悪化するという悪循環を招きます。

毎日の口腔ケアと定期的な歯科健(検)診で、歯周病を予防しましょう。



糖尿病特集

保健センターだより 問76-2855

糖尿病を予防・改善しよう

糖尿病の予防は、食生活と運動習慣の見直しのほか、飲酒習慣やストレスとの付き合い方、禁煙なども見直す必要があります。生活習慣を見直して、糖尿病から身を守りましょう。

飲酒習慣 飲み過ぎに注意しましょう

アルコールには、糖質が多く含まれています。糖質は、体内にたまりやすく、とり過ぎると脂肪としてたまります。

飲み過ぎは、肝臓にも負担をかけ、また、**心臓に負担がかかり血圧を上昇**させます。

適正飲酒をこころがけ、週に2日は、お酒を飲まない“休肝日”をつくりましょう。

適度な飲酒量は、1日のアルコール量で20gです。女性と65歳以上の人は、10gとされています。

●アルコール 20g の目安●



ビール
500ml
200kcal



ウイスキー
60ml
135kcal



清酒
1合(180ml)
196kcal



ワイン
240ml
174kcal



焼酎
0.6合(100ml)
142kcal



缶チューハイ
350ml
180kcal



アルコールの過剰摂取が続くと、やがてアルコール性肝硬変やアルコール性すい炎になります。高血糖や低血糖にもなり、血糖値が不安定になります。放っておくと恐ろしい合併症を発症するリスクが高くなります。

飲酒の際に気を付ける5つのポイント

- すきっ腹の状態で飲まない
- おつまみに揚げ物は控える
- 隠れ炭水化物に注意する
(餃子、シュウマイ、たこやき、チヂミなど)
- おつまみは、大豆、魚、野菜中心にする
- マヨネーズやドレッシングなどはかけすぎない

カラダに気を付けて飲んでいるつもりでも、大きなストレスを与えています。

