

愛知県社会福祉協議会が主催する「福祉体験作文コンクール」の入選作品が発表されました。県内の小中学校および高等学校から多数の応募があり、一宮市からは1編が愛知県社会福祉協議会の優秀作品に選ばれました。入選作品は本会のウェブサイトに掲載されていますので、ぜひご覧ください。



入 選 者

一宮市立大和東小学校

1年 角田 杏 「げんきですか」

(令和3年度時点の在籍学校・学年 敬称略)

ワンポイント Q&A

糖尿病重症化予防について



質問：先日人間ドックの結果が送られてきたのですが、糖尿病予備軍と言われました。日常生活で気を付けることはありますか？

答：食事からとったブドウ糖は、血液によって全身に運ばれ、身体を動かすエネルギー源として使われます。

すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きが悪くなったり、量が不足すると、ブドウ糖を血管から細胞に取り込んでエネルギーにすることがうまくできなくなります。

このために、血液中に含まれる糖(血糖)が増え、高血糖状態になります。この状態が続くと、糖尿病と診断されます。高血糖の状態が続くと、血管が傷つきやすくなり、動脈硬化が進み、全身に深刻な合併症を引き起こしやすくなります。

○ 糖尿病はなぜ怖い？

糖尿病になっても、初期の頃は自覚症状がほとんどありません。そのため、自分が糖尿病であることに気づいていない人がいます。また、糖尿病と診断されていても、放置すると、病気が進行して、命にかかわる合併症を引き起こすことがあります。血糖値が高い状態が続く、悪化してくると「のどが渇き、水分をよくとる」、「尿の回数が増える」、「疲れやすい」、「体重が減る」といった症状がでます。

○ 糖尿病の予防

日本人の糖尿病の90%以上は、遺伝的な要因に運動不足・喫煙・ストレスなどの生活習慣が影響して発病する2型糖尿病です。

- ① **体重を管理する：**標準体重を目標にしましょう。
- ② **食生活に気を配る：**食べ過ぎない、よくかんでゆっくり食べる(早食いしない)、野菜を食べる。お酒はほどほどに、休肝日をつくる。
- ③ **運動する：**ウォーキングする、階段を利用する、早歩きする、ストレッチ運動をする。
- ④ **健診を受けて、その結果を活かす：**毎年、健診を受けて、糖尿病や糖尿病の兆候を早目に見つけることが大切です。健診の結果「血糖値が高い」と言われたら、医療機関を受診するなどし、専門家に相談しましょう。