

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩冷え込みますが皆様いかがお過ごしでしょうか？11月14日は世界糖尿病デーに制定されており、11月8日～11月14日までを糖尿病週間とされています。そこで今回は糖尿病についてお伝えします。

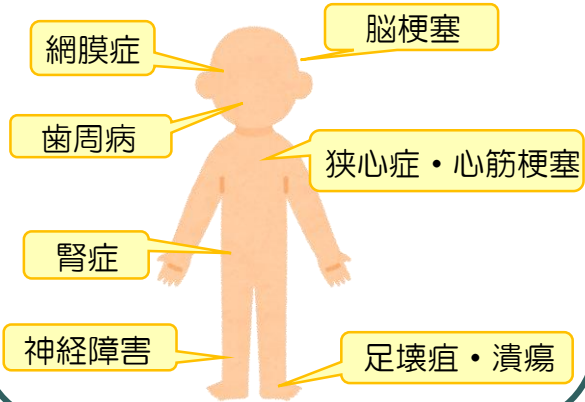
## ○ 世界糖尿病デーについて ○

11月14日の世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が制定しました。糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。キャンペーンには青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられますが、これは国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、「Unite for Diabetes」（糖尿病との闘いのため団結せよ）というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

### 糖尿病とは

糖尿病は血液中のブドウ糖（血糖）が正常より多くなる病気です。初期は自覚症状がほとんどありませんが、**血糖値を高いまま放置すると、徐々に全身の血管や神経が障害され、様々な合併症を引き起こします。**糖尿病の原因には遺伝と高カロリー、高脂肪食、運動不足などにより引き起こされる「インスリンの作用不足」が考えられます。インスリンは、膵臓で作られるホルモンで、血糖値を下げる働きがあります。糖尿病では「インスリンの作用不足」を改善し、血糖値を上手に管理することが大切です。

### 様々な糖尿病合併症



## 血糖値に配慮した食事、食べ方

### ① ゆっくりよく噛んで食べる

早食いをすると糖質が急激に吸収されるので、ゆっくり食べるようにしましょう。また、よく噛むことで満腹感を感じやすくなります。柔らかいお粥や麺類などは特に早食いになりがちなので、意識して噛んで食べるようにしましょう。

### ③ 栄養バランス良く食べる

偏った食事は血糖値の乱れにつながります。主食、たんぱく質、野菜が毎食揃った食事を心がけましょう。出来合いの物でもバランスよく揃えて食べましょう。




### ② 1日3食に分け、規則正しく食べる

食事抜きはまとも食いになりやすく、遅い食事は次の食事までの間が短くなり、ともに血糖値が上がりやすくなります。1日3食均等に、規則正しくとるようにしましょう。

### ④ 野菜から食べ始め、主食は最後に食べる

食物繊維を多く含む野菜から食べ始めると血糖の上昇が緩やかになります。



糖尿病だからと言って食べてはいけないものはありません。食事療法は毎日のちょっとした心がけが大切です。栄養指導をご希望の方は主治医へご相談ください。