

～なるほど健康情報～

今月のテーマ：増えている糖尿病

日本ではここ50年程で、30倍以上も糖尿病が増えています。根室市も例外ではありません。それどころか健診で糖尿病の可能性を指摘される方は、**全道平均よりも多い**のです。

根室市の最近の基本健診では、約4人に1人が「糖尿病または糖尿病予備軍」という結果が出ています。（H16年度全道平均は約6.5人に1人）

糖尿病は「沈黙の殺し屋」とも言われ、これといった症状のないまま動脈硬化を進めるため、早期に発見するためには健診を受ける必要があるのです。自分の体の状態を知ることが、自分の体を守ることにつながります。では、なぜ糖尿病が増えるのでしょうか。まず食事ですが、「主食である米の消費は減少し、肉などの動物性たんぱく質や脂肪の摂取が多くなり、食物繊維の不足、砂糖やお酒のとりすぎ」といった糖尿病になりやすい食パターンに変わってきたためと考えられます。また、車社会の発展などによる運動不足、ストレスの増加などが原因として考えられています。

糖尿病予防の食事のポイントは、まず「**食べ過ぎないこと**」です。肥満予防や肥満解消に努め、間食は控えめにしましょう。

次に「**バランス**」です。基本は主食（ごはん、パン、麺類）＋主菜（肉、魚、卵、大豆製品）＋副菜（野菜、海草、き



のこ)を毎食(3食)食べることです。特に野菜はたっぷり食べましょう。同じものに偏らず、色々な食品をとることが大切です。野菜が抜けてしまうと、肉などのたんぱく質や脂肪が多くなりがちになりますので気をつけましょう。そして「**食べ方**」も大切です。ゆっくりよくかんで食べましょう。ゆっくり食べることで食べすぎを防ぎ、また血糖の上がり過ぎを防ぎます。「**アルコール**」はカロリーのとり過ぎにつながるだけでなく、血糖を下げるインスリンの働きを妨げる作用があるので飲みすぎに注意しましょう。運動のポイントは「**無理せず、楽しく、できることから少しずつ**」です。安全に運動するためには、自分の健康状態を知っておくことも大切です。

食事も運動も無理せずできることから始めてみませんか？

(保健師 鈴木 圭子)

人の動き 平成19年11月1日現在

前年同月比

人口 **30,903** 人 (-523)

男 **14,787** 人 (-266)

女 **16,116** 人 (-257)

世帯 **13,078**世帯 (-81)

10月の誕生 **11** 人 (-16)

発行・印刷 根室市役所情報管理課・根室印刷(株)

康のはおんすりカ■
管気：星。ス月今年
配■さ。サと今年
を。イま。サのなも
。うに、くれのり残
がフ、れる、さ、す
い、お、は、が、と
、エ、願、で、何、や、ろ、
手、い、し、よ、を、っ、今、あ
洗、ザ、し、を、て、年、あ
い、が、う、レ、き、も、と
で、流、み、か、レ、き、も、と
(S)健行て？

編集後記

「広報ねむろ」広告募集の案内(有料)

「広報ねむろ」への広告を募集しています。掲載を希望される事業者の方は、下記の問合せ先までご連絡ください。

広告掲載料等

2種(縦45mm 横56mm) 12,600円から

〈カラー刷・単色刷〉有

問合せ先

根室市役所総務部情報管理課広報広聴係 ☎(23)6111番 内線2357