

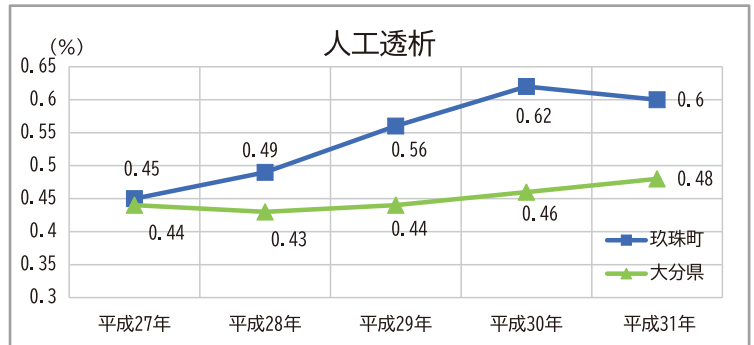
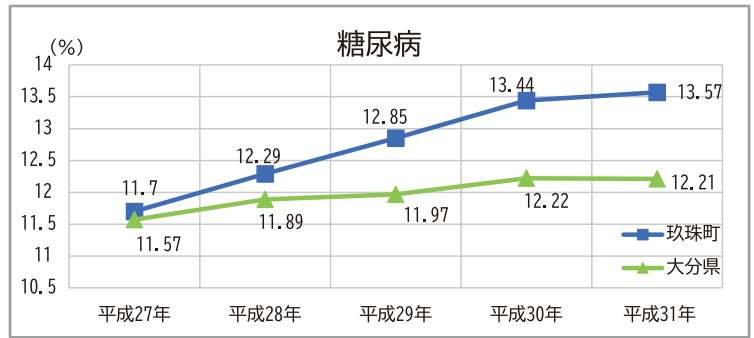
とうりょうびょうせいじんしょう
「糖尿病性腎症」
 ご存じですか？

「糖尿病性腎症」とは、糖尿病の合併症のひとつで、腎臓の細小血管が傷つき、腎臓の機能が低下した状態のことをいいます。糖尿病で血糖コントロールが悪くなり、血管が傷つきやすくなるのが主な原因です。

腎臓の機能が10%以下に低下すると、体外に毒素や水分を排出できなくなり、「人工透析」をしなければなりません。

玖珠町の国保加入者における糖尿病の有病率及び人工透析者数は、年々増加傾向にあります。

玖珠町の糖尿病、透析有病率の推移（国保加入者）



出典：MAP情報統計システム 厚労省様式3（各年3月のデータ）

糖尿病性腎症・糖尿病を予防する主なポイント

食事と運動に気を配ることが第一！

糖尿病の原因である肥満を防ぐために、食生活の改善と運動習慣をすることが大切です。

栄養調査の結果では、玖珠町はアルコール、菓子類、ジュース類の摂取量が県平均よりも多くなっているという結果が出ています。

食 事

脂肪や糖質（炭水化物）を控えめにし、食物繊維を多く取る食事にしましょう。

健康の基本は食生活から！

野菜・海藻から先に食べる

野菜・海藻は食物繊維が多いので、糖の吸収を緩やかにします。

脂肪を多く含む料理を控える

胃の中にとどまる時間が長いために高血糖が持続します。

糖質の取り過ぎに注意する

ごはんやパンなどの穀類や砂糖や果物に含まれる糖質（炭水化物）は血糖値を上昇させ、取り過ぎると脂肪として蓄積されます。もちろん塩分の取り過ぎにも注意しましょう！

運 動

運動は※インスリンの働きを高め、血糖値を下げ、脂肪を燃焼させます。日常生活で体を動かす習慣をつけましょう！

飲 酒

飲み過ぎはインスリンの働きを弱め、血糖値を上げます。おつまみも食べ過ぎず、なるべくカロリーの低いものにしましょう。

禁 煙

喫煙はインスリンの作用を低下させて血糖値を上昇させます。家族や同僚に「禁煙宣言」してみませんか？

※インスリンとは…
血糖を下げる働きのあるホルモンのことです。