

## ■糖尿病のタイプを知ろう

糖尿病には、大きく分けて2種類のタイプがあります。

- ◆1型糖尿病・・・膵臓のβ細胞というインスリンを作る細胞が破壊され、体の中のインスリンの量が足りなくなって起こる。子どものうちに発症することが多い。
- ◆2型糖尿病・・・インスリンの出る量が少なくなって起こるものと、肝臓や筋肉などの細胞に対してインスリンの働きが悪くなるために起こるもの

がある。食事や運動などの生活習慣が関係している場合が多い。日本人の場合、95%が2型糖尿病。

2型糖尿病は予防できるよ！  
痩せている人でも糖尿病の心配があるから気を付けてね。



## これなら私にもできる！毎日の生活を振り返ろう！！

### チェック☑できる項目を増やそう

#### 食事を工夫する

- 朝食を食べる
- 1日3回決まった時間に食べる
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を食べる
- 野菜を1日350g以上食べる
- 1人分ずつ取り分けて食べる
- ゆっくり食べる
- 薄味にする
- 食事は腹八分目にし、食べ過ぎない
- 脂っぼいものを食べ過ぎない
- お菓子を控えめに
- アルコールを控えめに



#### 適度な運動を行う

- 積極的に体を動かす
- 自分の体の調子に合った運動を続ける
- 早足で歩く
- 遠回りして歩く距離を増やす
- 1日1万歩程度歩く
- 足を高く上げ、階段を上る
- テレビを見ながら、体を動かす



#### ストレスをためない

- ストレスと上手に付き合う
- ストレスは、血糖値を上げる働きのあるホルモン分泌を高めます。



#### 適正体重を維持する

- 自分の適正体重を知って維持する



適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

(例えば、身長160cmの人の場合、  
【1.6×1.6×22=56.3】 およそ56kgが適正体重です。)

体を動かしやすく、病気になりにくいといわれる  
適正体重を目指し、肥満を予防しましょう。

#### 健康診査を受ける

- 年に1回は健康診査を受診する
- 自覚症状がないため、早期発見・早期治療を  
心掛け、健康管理に努めましょう。

血糖値の高い人は医療機関で  
指導を受けましょう。  
血糖値を適正な値に保ち、健康に！



保健センターでは、健康相談・栄養相談を実施しています。お気軽にご相談ください！