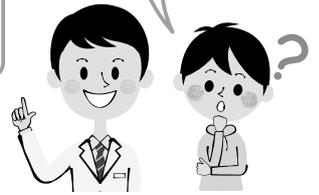


④ 糖尿病になる人は増えているの？
 A 日本では、糖尿病患者の増加が大きな健康問題に。「糖尿病が強く疑われる人」は、約1千万人と推計され、「糖尿病の可能性を否定できない人」を合わせると、約2千万人もいるんだ。

⑤ 糖尿病ってなあに？
 A 糖尿病とは、血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの働きが低下し、血糖値が高い状態が慢性的に続く状態を言った。

⑥ 高血糖が続くとどうなるの？
 A 血糖値が高い状態が続くと、全身の血管に障害が起き、様々な合併症を引き起こすんだ。



予防する7つのポイント

- ① 肥満に注意**
脂肪が蓄積するとインスリンの働きが低下した状態になってしまいます。
- ② 甘いものに注意**
ケーキやチョコレート等に含まれる糖質は血糖値を急激に上げるため、食べ方に注意しましょう。
- ③ 食物繊維で血糖値の上昇を抑える**
「野菜」や「海藻」などに多く含まれる食物繊維には、血糖値の上昇を抑える働きがあります。毎日の食事に積極的に取り入れましょう。食事の最初に野菜を食べると効果的です。
- ④ 水分補給は水かお茶で**
清涼飲料水等には糖質が多く含まれるので、できるだけとらないように心がけましょう。
- ⑤ アルコールのとり過ぎに注意**
アルコールは中性脂肪を増やし肥満を招きます。また食欲増進効果もあるので食べすぎを促します。適量を守りましょう。一日の目安量は、日本酒なら1合まで、ビールなら500mlまで

- ⑥ 定期的に運動を**
ウォーキングなどの有酸素運動を行うと、筋肉などで取り込まれるブドウ糖の量が増え、血糖値が改善されます。
 - ⑦ 健診を受ける**
糖尿病は、自覚症状が少ないので、1年に1回は必ず健診を受けましょう。糖尿病の疑いがあると判定されたら、医療機関で診察を受けましょう。
- ▼ 健診の糖尿病の検査項目 ▲
- 【尿酸】 血液中のブドウ糖濃度(血糖)が高くなると腎臓で再吸収しきれなくなり尿中に出てきます。
- 【血糖】 ブドウ糖が適切にエネルギーとして細胞に取り込まれていないと血液中のブドウ糖濃度(血糖)が多くなります。
- 【ヘモグロビンA1c (HbA1c)】
血液中のブドウ糖と赤血球に含まれるヘモグロビンが結合したものです。高血糖が長く続くと、ヘモグロビンA1cも高くなります。通常過去1〜2か月の血糖の状態を反映します。

◆問い合わせ先 保健センター ☎0748-52-6574

子どもの笑顔がいちばん！

11月は児童虐待防止推進月間 (オレンジリボンキャンペーン)です

子どもは乳幼児期に十分な愛情を注がれ愛されていると感じることで、他者への信頼感が育ちます。

● 児童虐待とは？

本来、子どもを守るべき保護者(親や親に代わる養育者)が子どもの身体や心を傷つけることをいいます。法律では「身体的」「性的」「ネグレクト(家に閉じ込めたり食事を与えないなどの養育放棄)」の4つが定められています。

● 子どもに与える影響は？

虐待を受けた頻度、程度、継続期間によって異なりますが、子どもの心身の発達、人格形成にもさまざまな影響をおよぼすことがあります。

● ついては？

基本的な生活習慣や社会のルール・マナーを身につけるよう働きかけることで、子どもの発達や理解度に配慮しながら行うものです。暴力で従わせて行うものではありません。

● 一人で抱え込まないで気軽に相談を！

「あの子もかしらたら虐待を受けているかも…」
「子育てがしんどくてつい子どもにあたってしまつた」
「近くに子育てに悩んでいる人がいる」など、児童虐待を見たり、聞いたたり、当事者になってしまつた時は、一人で悩まないで、下記の子ども相談窓口へ気軽に相談してください。

【町への相談先】

- ・子ども支援課 ☎0748-52-6583
- ・保健センター ☎0748-52-6574
- ・学校教育課 ☎0748-52-6564

児童相談所全国共通ダイヤル

虐待かも…
と思ったら **189**

※お近くの児童相談所につながります