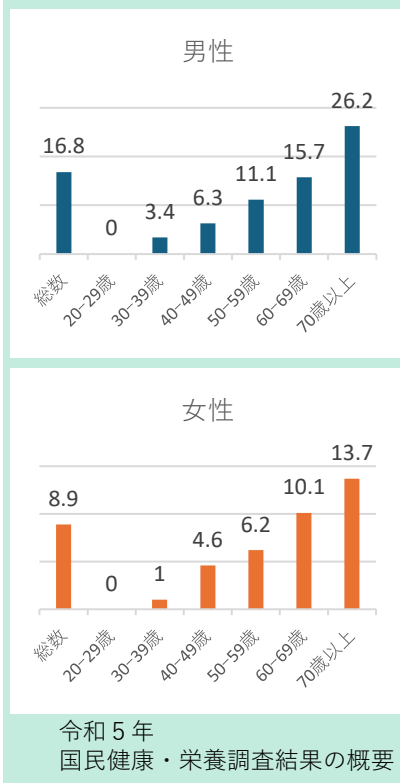


糖尿病ってなに？

1 「糖尿病が強く疑われる者」の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



4 糖尿病予備軍・境界型ってなに？

引用：糖尿病情報センターHP

：正常型・境界型・糖尿病型の血糖値とHbA1cの関係



糖尿病予備群は症状がないから、からだはなんともないの？

図3：糖尿病境界型と大血管合併症リスク



境界型の方にとって、糖尿病を発症しないことが大血管合併症を予防する一歩の方法です。

ごはんを食べる



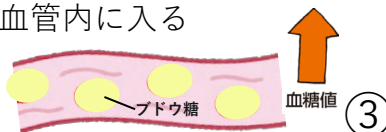
①

胃や腸で消化、分解され、糖質はブドウ糖になる

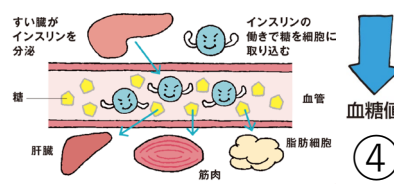


②

ブドウ糖は小腸で吸収され、血管内に入る



③



④

2 血糖値の仕組み

5 糖尿病予測ツール



国立健康危機管理研究機構HP

3 糖尿病の原因

インスリンが足りない

アジア人は欧米人よりもインスリンの分泌量が少ない人が多いので、もともと糖尿病になりやすい。ストレス、加齢、遺伝の影響も。

インスリンが効かない

内臓脂肪からインスリンを効きづらくする物質が分泌されます。内臓脂肪が多いとインスリンの働きが悪くなります。

一無 無煙

タバコは依存性があり、血管収縮作用が強く、血圧を上昇させ、また糖代謝や脂質代謝にも異常をきたします。

二少 少食 少酒

- ・食事は腹8分目に、よく噛んで3食規則正しく
- ・アルコールは少量までで、ほどほどに

三多 多動 多接 多休

- ・今より10分多く身体を動かそう
- ・多くの人、事、物に接してイキイキした生活を送る
- ・しっかり休養～こころとからだのリフレッシュを

6 『*一無、二少、三多』で健康的な生活習慣を

※ 池田義雄 (1991)

後援：高槻市