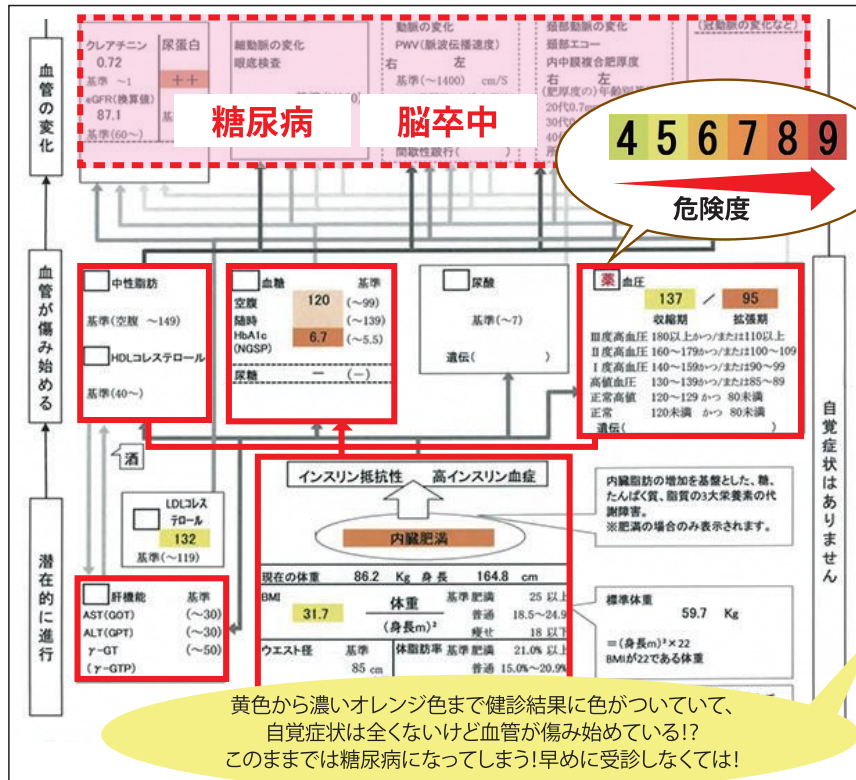


肥満・糖尿病予防対策



【必要なもの】自身の健康診断結果

【申込先】青森市保健所 健康づくり推進課
TEL: 017-74316111

健診結果は、血管の健康度を表すバロメーターです。市では、血管の変化や危険度を色と数字で分かりやすく示す「健診結果構造図」を使って、健診結果を理解しやすく、行動変容につながる保健指導を行っています。

健診結果から自分の健康リスクを正しく知って、糖尿病等の生活習慣病にならないよう、チャレンジしてみませんか?

【活用】青森市保健所 健康づくり推進課

健診結果構造図を活用した50代男性のご意見

健診結果構造図試してみませんか?

早食いは食べ過ぎのもと! 満腹を感じるメカニズム

早食い → 満腹中枢が刺激される前に食べ終わる → 足りない → 食べ過ぎた! カロリーオーバー!

よく噛んでゆっくり食べる → 15~20分 ゆっくり血糖値が上がる → 満腹と感ぜないため、さらに食べてしまう → 血糖値が急上昇! 余分なエネルギーは脂肪に...

よくかむとさらに満腹中枢が刺激される → 満腹と感ぜる → 適量を食べて満足! しあわせ~

早食いは脳の満腹中枢を経由しないので、おなかいっぱいになった時にはすでに食べすぎになっています!

こんな生活していませんか?

- 間食が多い
糖質に偏った食事は、血糖値が上がります!
- 喫煙・多量飲酒
喫煙は、インスリンの分泌や作用の低下を引き起こします。また、アルコールには糖質が含まれるものが多く、カロリーオーバーになりがち。
- 運動不足
筋力が低下すると、筋肉でブドウ糖を使う能力が下がり高血糖になりやすくなります。
- 炭酸飲料とジュースの消費が多い
ジュースには、驚くほどの炭水化物(砂糖)が入っています。野菜ジュースも、飲みすぎ注意!
- 早食い
早食いだと、インスリンが出るのが間に合わず高血糖になりやすくなります。

青森市民は糖尿病になりやすい?

平成31年4月から、糖尿病が重症化するリスクの高い方を対象として、医療に早期に結びつくよう、医療機関と市が連携して保健指導を行っています。

指導により医療機関へ結びついた例

女性 糖尿病悪化のリスクあり
 3年前に市の健診を受診し、高血糖と判定される(要医療判定)。その後、医療機関を受診、服薬治療を開始した。最近健診を受けていない。

初回訪問時
 「体調は変わらないから、健診受けてないし、治療もしていない。血糖値は良くなっているんじゃないかな～」

保健師による指導を実施
 糖尿病は、自覚症状がないまま進むので、今こそ確認のチャンスですよ!

男性 糖尿病で腎機能まで悪化のリスクあり
 今年の健診で要医療レベルの高血糖で、腎機能検査でも機能が低下している。糖尿病以外の疾患もあるが、服薬を中断している。

初回訪問時
 「薬の副作用が気になって中断していた。」

保健師による指導を実施
 薬についてはかかりつけの先生にぜひご相談ください。食事のとりかたや生活で気になることはありませんか?

指導から1か月
 「医療機関を受診したら、3年前の血糖値より悪化していた。糖尿病のこときちゃんとわかってなかった。改めて糖尿病について教えてもらって、治療を続けなきゃと思った。」

指導から1か月
 「医療機関へ副作用が気になっていることを伝えたら、薬の調整をしてくれた。糖尿病と言われても具体的に何をすればいいかわからなかったので、相談すればいいんだなと思った。」

健診結果をあなどらず、自己判断せず、健診データで血糖値の異常があった場合は**早期に受診して血糖コントロールしましょう!**

- 自覚症状がなく体調も良い
- 糖尿病(高血糖)だと思っていない・言われたことがない
- 忙しい・面倒になった

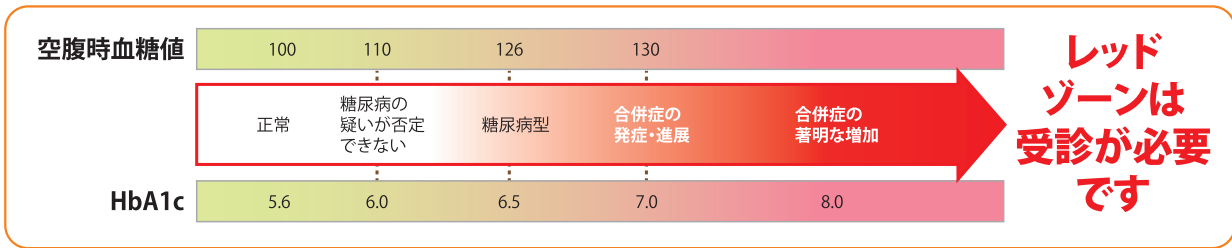
自己判断タイプ
 大丈夫!体調いいし、どれも悪くないよ。血糖値は高いけど糖尿病じゃないよ。

自己都合タイプ
 忙しいし、通うのが面倒で…気にはなるけど。まあ、そのうち行こうかな。

Aさん
 なんだろう…? 急に目の前が茶色に…

忙しくなり通院治療が途絶えていたAさん。失明につながる糖尿病性網膜症になり通院治療を再開しました。

まずは健診を受けて血糖値をチェック



未受診・治療中断で密かに進む糖尿病