

健幸な体と心のためにできること

健やかで幸せな心身は自分でつくる。その手助けとなれるような情報を発信していきます。

三好市役所 保険医務課
電話 72-7613

いまからできる

血糖値を上げない生活



血糖値の上がり方

食事をすると血糖値は上昇します(図1)。血糖値が上がるとすい臓からインスリンというホルモンが分泌され、すぐに正常値まで戻そうとします。このとき、血糖値が高いほどインスリンがたくさん必要になりますが、インスリンの分泌は60歳を過ぎると7割に減少します。血糖値を上げすぎず、すい臓からのインスリンの分泌を十分にすることが大切です。

次に、血糖値の上昇を緩やかにするポイントを紹介いたします。

そのままにしておく...

初期の高血糖状態ではほとんどの方に自覚症状はありません。しかし、症状がないからとそのまま何もしないでいくと、動脈硬化や糖尿病発症、さらに心筋梗塞、脳梗塞など生死にかかわる疾病につながる可能性があります。

血糖値の上昇を緩やかにするポイント

① 1日3食きっちり

朝食を食べない方もいるかもしれませんが、図2でもわかるように、朝食をぬいてしまうと、昼食後の血糖値が朝食を食べたときよりも高くなります。1日3回朝食・昼食・夕食を規則正しく食べることが大切です。また、ゆつくりとよく噛んで食べることで、血糖値の上昇を緩やかにすることができます。

② 食物繊維の多いものから食べる

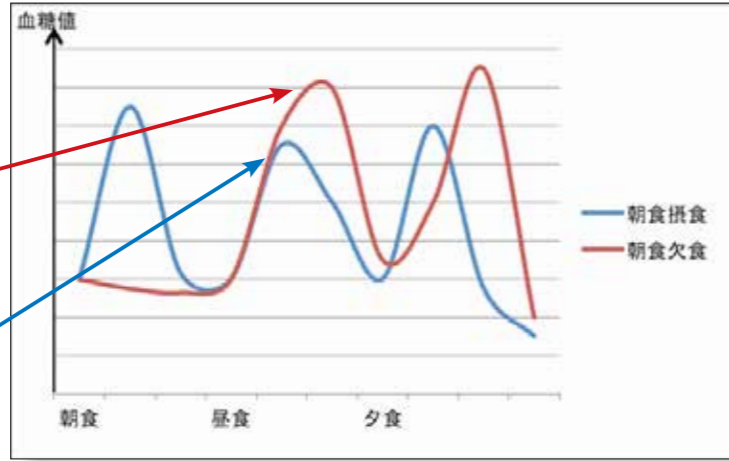
そのほか、寝る3時間以上前に夕食を済ませておくと、就寝中の高血糖状態を防ぐことができます。もしお仕事などで、夕食が遅くなる場合は、18〜19時の早い時間帯で、おにぎりなどの炭水化物だけを食べ、その後帰宅してからおかずだけを食べるようにすると、翌朝にかけての血糖値の上昇を抑えることができます。

食物繊維は食後の血糖値上昇



これが血糖値の上昇を緩やかにするポイントです。これから外食の機会が増える時期となりますので、体に負担をかけないような食事を心がけましょう。

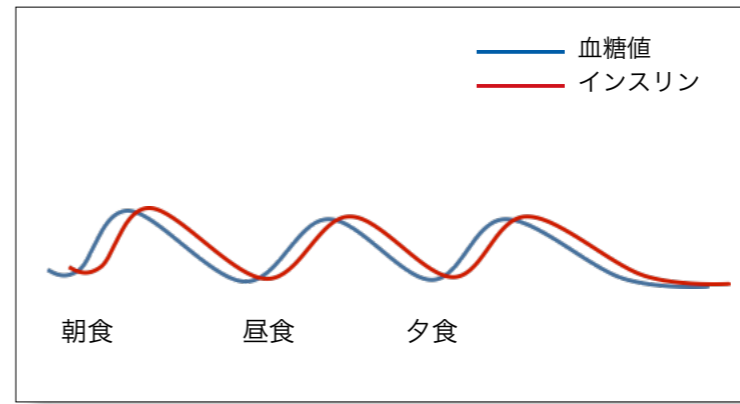
【図2】朝食を食べた場合と食べなかった場合の血糖値の上昇の違い



朝食をぬいてしまうと昼食後の血糖値が朝食を食べた時より高くなる。

朝食を食べると昼食後の血糖値が朝食後より低くなる

【図1】血糖値とインスリンの分泌



特定健診は12月末までです！ もう受診されましたか？

特定健診は、血液検査等で自分の身体をチェックすることで、自覚症状の出にくい生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としています。(40〜74歳を対象) 時間がかからず、簡単な検査で肝機能や血中糖質など22項目が検査できます。

集団健診で受診できなかった方や、まだ受診していない方も、特定健診は12月末まで医療機関で受診できます。治療中の方も対象となりますので、かかりつけ医に相談の上、受診されることをおすすめします。

また、国民健康保険に加入されている30歳代の方も、同様の内容で「みそじ健診」を三好市内の医療機関で受診できます。12月末までが受診期間となっておりますので、この機会にぜひ、「特定健診」「みそじ健診」を受診しましょう。



特定健診を医療機関で受診の際に必要なもの

- ◎ 国民健康保険証
- ◎ 特定健康診査受診券
→7月初旬に保険医務課よりお送りしています。紛失された場合は、再発行いたしますので、保険医務課へご連絡ください。
- ◎ 健診費用 1,000円
- 【お問い合わせ先】
三好市役所保険医務課 (☎72-7613)

みそじ健診を医療機関で受診の際に必要なもの

- ◎ 国民健康保険証
- ◎ みそじ健診受診券
→6月下旬に健康づくり課よりお送りしています。紛失された場合は、再発行いたしますので、健康づくり課へご連絡ください。
- ◎ みそじ健診問診票
→みそじ健診受診券の裏面が問診票となっております。
- ◎ 健診費用 1,000円
- 【お問い合わせ先】 三好市役所健康づくり課 (保健センター内・☎72-6767)