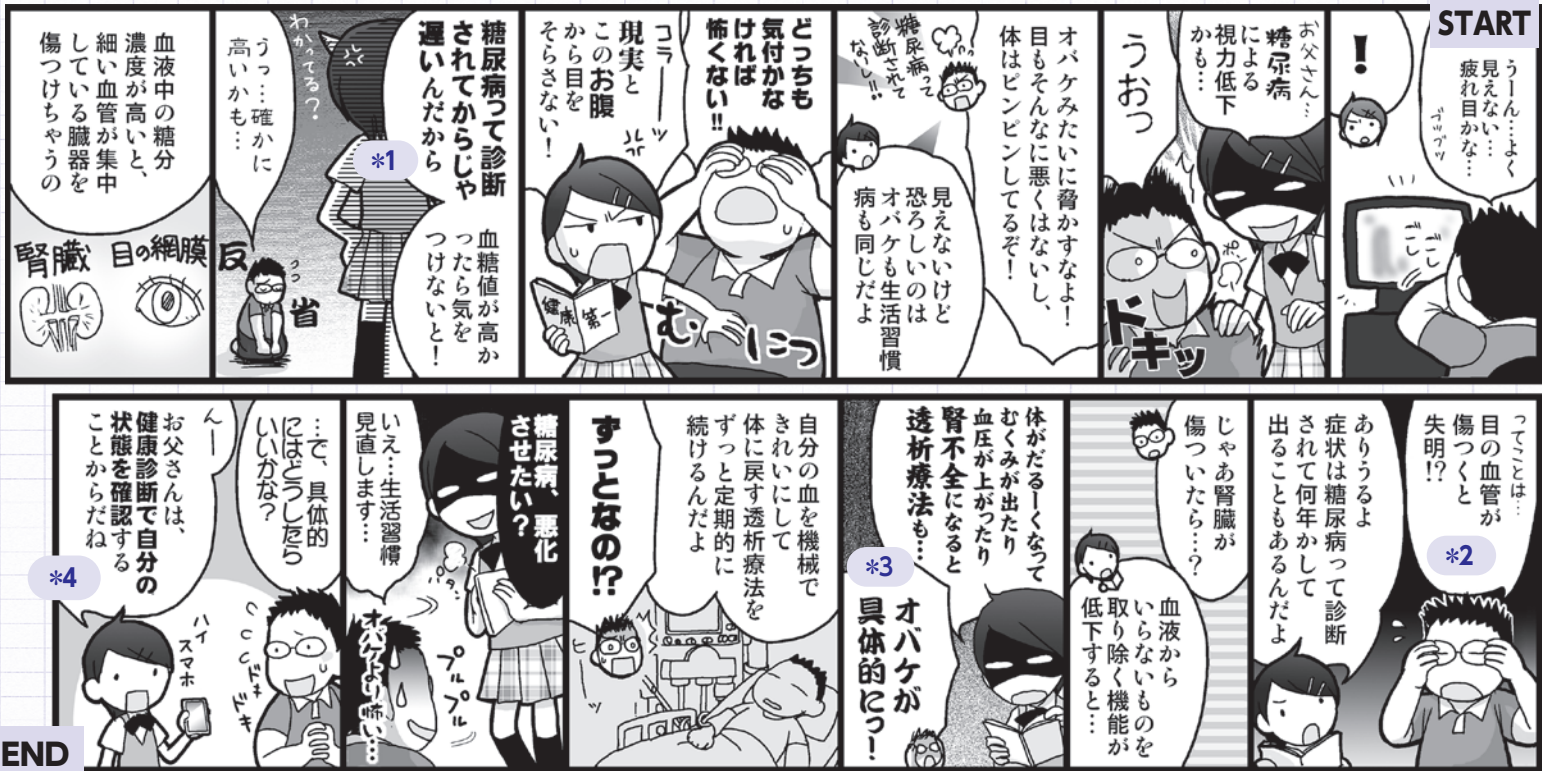


健康まんが みんなで知ろう 糖尿病

健康相談・栄養相談を実施中

問い合わせ▶健康増進課 ☎(50)1174



本市の特定健診の結果によると、HbA1c（血糖値）の所見がある方の割合は7割以上で、県の平均値と比較して高く、自覚症状のないまま、糖尿病に進行しているおそれがあります。さまざまな合併症がある糖尿病について知り、生活習慣を見直しましょう。

まんがの解説

***1** 糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状がほとんどなく、気づいたときにはかなり進行している可能性があります。高血圧や脂質異常症は、糖尿病の悪化につながります。

***2** 高血糖により、毛細血管が集中している網膜の血流が滞り、出血などの影響で視力低下が急速に進みます。

***3** 近年は糖尿病だけでなく、高血圧による腎不全も増加しています。

***4** 健診結果のチェック項目は血糖値・空腹時血糖、HbA1c、尿糖、腎機能（血清クレアチニン、e-GFR、尿たんぱく）

水分補給で糖尿病から腎臓を守ろう

高血糖状態が続くと、体は余分な糖を尿と一緒に排出しようとします。このために、多量の水分が尿に使われてしまうと、脱水状態になります。また、脱水状態では、腎臓に流れる血液量も少なくなり、腎臓の働きが低下していきます。

今年の夏を元気に乗り切るためにも、今からこまめな水分補給を始めませんか。



ポイント

○目安は1日1.5リットル（500mlペットボトル3本分）

○のどが渇く前に、こまめに一口ずつ

○糖分やカフェインが入っていないものを選ぶ（水・白湯・麦茶など）

※医療機関を受診中の方は、医師の指示に従ってください。

運動による心疾患への効能

東千葉メディカルセンター 循環器内科 副部長 金枝朋宜

心疾患を予防するには、適度な運動はとても良いと言われています。一言で運動と言っても、こういったものが運動なのか、また、適度な運動とはどの程度のものなのか、正直分からないという方もいらっしゃると思います。今回は心疾患の予防に良いと言われる運動についてのお話です。

運動には大きく分けて有酸素運動とレジスタンス運動があります。前者は、大きな筋肉を一定期間リズム的に動かす運動であり、歩行、ランニング、水泳、サイクリングなどが含まれます。後者は筋肉抵抗（レジスタンス）をかける動作を繰り返して行う運動であり、筋力トレーニングなどが含まれます。双方を行うことが望ましいですが、高血圧、脂質異常症、糖代謝異常、肥満などの生活習慣病予防や治療に対しては有酸素運動の方がより推奨されています。

運動による負荷の強度を示す数値をMETs（メッツ）と言いますが、3メッツ（中強度）以上の有酸素運動を1日30分以上、週3回（できれば毎日）行う、あるいは週150分以上行うことが良いと言われています。

また、座位や臥位（座った状態や寝た状態）でいる時間（身体的不活動）の増加は狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患の危険因子です。運動を行うとともに、

座位でいる時間を減らすことも重要です。家事や職場での歩行など、低強度（2.9メッツ以下）の身体活動であっても心疾患の発症を有意に減少させます。

下の表は運動強度の表です。一般的にイメージする左側の運動だけでなく、右側のような生活活動でも十分効果があります。こちらも参考にいただき、日々の生活の中で運動を取り入れていただければ幸いです。

運動	強度	生活活動
—	不活動＝1～1.4メッツ	座位、テレビを見る、オフィス仕事
軽い筋力トレーニング＝20分など	低強度＝1.5～2.9メッツ	家事＝10分など
速歩やゴルフ＝15分、軽いジョギング＝10分など	中強度＝3～5.9メッツ	歩行＝20分、自転車や子どもと遊ぶ＝15分など
ランニングや水泳＝7～8分など	高強度＝6メッツ～	階段昇降＝10分、重い荷物を運ぶ＝7～8分など

問い合わせ▶東千葉メディカルセンター ☎(50)1199



第24回全国ランニング大会100選にも選ばれた東金・九十九里波乗りハーフマラソンの開催が決定しました。詳しくは、大会ホームページをご覧ください。

とき▼令和7年2月23日(祝) エントリー開始▼9月20日(金)午前10時

波に乗って、非日常を走ろう

2025東金・九十九里波乗りハーフマラソン開催決定

ホットニュース

新着図書案内

『事件報道の裏側』……三枝玄太郎	『私たちの近現代史』……村山由佳	『リュウジ式悪魔のレシピ2』……リュウジ	『劇場含人』……塙宣之
『B型女性はなぜ人気があるのか』……金澤正由樹	『コレステロール・中性脂肪』……山下静也 監修	『日本の郷土料理帖』……大瀬由生子	『大谷翔平を追いかけて』……柳原直之
『国民の違和感9割正しい』……堤未果	『見逃される高血圧の合併症』……坂東正章	『アイスクリーム&シャーベット』……坂田阿希子	『夜明けを待つ』……佐々涼子
『ボケずに大往生』……和田秀樹	『ボケずに大往生』……和田秀樹	『インテリアグリーン』……安元祥恵	『愚痴のすすめ』……曾野綾子
『老後に楽しみをとっておくバカ』……和田秀樹	『はじめてのピーズ刺し子』……米永真由美	『最後のテレビ論』……鈴木おさむ	『今日の人生3』……益田ミリ