

第1回 あおもり糖尿病川柳コンテスト 受賞作品の紹介

「糖尿病」をテーマとした川柳コンテストを初めて実施したところ、168名から473作品の応募がありました。応募いただいた作品は、青森県糖尿病リテラシー向上委員会が審査し、「世界糖尿病デー」である11月14日に最優秀賞等を発表しました。



最優秀賞 薬より「食」で下げよう 血糖値
【青森市 裕美子】

優秀賞 他人にはきびしい俺が 糖尿病
【八戸市 ひまわり】

優秀賞 糖尿病 予防も治療も 食事から
【弘前市 琢志】

特別賞 夫婦仲 お味は薄く 愛は濃く
【黒石市 船水柳平】

特別賞 同窓会 友と競うは 血糖値
【弘前市】

特別賞 乱高下 妻の機嫌と 血糖値
【むつ市 きよ太郎】

特別賞 糖尿病 気づいた時は 深い仲
【階上町】

特別賞 糖尿病 名前ほどには 甘くない
【弘前市】

詳しくは、県庁HP

■「理解度チェック!糖尿病〇×クイズ」解答

- 第1問(答え)○
【解説】血糖値は常に変動しているため、糖尿病であっても血糖値が低い時に尿糖を測れば、糖が検出されない場合もありますので、定期的に検診を受けましょう。
- 第2問(答え)×
【解説】自覚症状がなくても、血糖値が高い状態が続くと、合併症は進行します。高血糖が続く場合は、医師の診断を受けましょう。
- 第3問(答え)×
【解説】治療を継続し、医師の診断によって血糖値をコントロールすることが重要です。



柿崎こうこの しみじみと健康第一。 風邪には意識と気迫!?

いよいよアラフィフの仲間入りをし、季節の変わり目めっぽう弱くなりました。昨年の梅雨明けの頃にも風邪をひき、かかりつけの耳鼻科に駆け込むと「あら、あなたいつも季節の変わり目ね」と先生。健康体が自慢だった私は、この何気ないひと言に俄然火がつかしました。

食事の見直しはもちろんのこと、梅干しを毎日一粒。体調がすぐれぬ時はマヌカハニー(抗菌性のあるニュージーランド産のはちみつ)を続けて摂り、起き抜けのストレッチをほんの2、3分ほど…そして体を冷やさぬように首を温めるなどなど。

結果、いつもなら風邪をひく秋口も持ちこたえました!と思ったら11月、忙しすぎて風邪。でも、こじれずに治りも早く明らかに軽症の巻。何がどう効いたか謎だけれど、わずかな意識改革と気迫は有効…!?と自己分析しております。寒さも本番、元気に参りましょう!



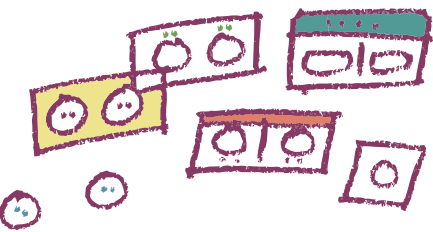
柿崎 こうこ/イラストレーター。青森生まれ。食をはじめ、旅、美容、健康などライフスタイルをテーマとしたイラストが人気。雑誌、広告、書籍などを中心に活躍中。
柿崎こうこ HPP「ビューティセブン」/ https://www.kakizakikoko.com
@koko_kakizaki_illustration

【DATA】 青森県の主な生活習慣の状況

健康に「悪い」と言われているものが、全国平均を上回っています

- ・高い喫煙率 男性: 2位 女性: 2位 (平成28年国民生活基礎調査)
- ・高い肥満率(BMIの平均値) 男性: 5位 女性: 6位 (平成28年国民健康・栄養調査)
- ・多い一日平均塩分摂取量 男性: 7位 女性: 4位 (平成22年国民健康・栄養調査)
- ・高い飲酒習慣者の割合 男性: 1位 女性: 1位 (平成24年国民健康・栄養調査)
- ・少ない1日平均歩数 男性: 22位 女性: 43位 (平成28年国民健康・栄養調査)

喫煙は糖尿病の発症リスクを高めます! 喫煙者は、タバコを吸わない人に比べて糖尿病発症リスクが1.5~2倍も高いのです。



糖尿病と診断されたら、これ以上進行させないために自己判断で治療を止めずに治療を継続することが大切です。血糖値をコントロールし、合併症を防ぐことによって、健康な人と同じように寿命を長く保つことができます。血糖値をコントロールするには、発症予防同様、運動や食生活など生活習慣を改善することが基本となりますが、症状等によっては薬物療法も必要

糖尿病は、治療を継続し血糖値をうまくコントロールすることで、糖尿病でない人と同じような生活を送ることができます。家族や周囲の理解を得ながら、生涯を通じて糖尿病とうまくつきあっていくことが大切です。

要です。薬にはさまざまな種類があるため、自分に合ったものを主治医に相談・確認しながら治療していくことが大切です。糖尿病の治療には生活習慣の改善が必要であることから、家族や職場、友人など周囲の理解や協力が大きな支えとなります。治療に関わる全ての人が糖尿病の正しい知識を持ち、未来の健康を変えていきましょう。

発症したら

日々の合間に、筋肉をつける運動を 加齢とともに減ってしまう筋肉も隙間時間を使って鍛えましょう。例えば、トイレに行った時にスクワット。エレベーターを待つ間、壁を使った壁立て伏せ。階段は二段飛びで駆け上がる。融雪装置に頼らず、雪かきを。休憩時間は4分間のタバタ式運動など、1日数回、分けて行うだけでも効果が得られます。

あと10分だけ多く、歩きましょう
有酸素運動は、15分~30分くらい続けると効果的です。例えば、週に何回かは、いつもの交通手段と徒歩を組み合わせて通勤する。ランチは、少し遠くのお店へ歩いていく。宴会時の往復は、少し歩いてからタクシーに乗るなど、いつもより10分(約1,000歩)多く歩くように意識するだけで、運動量が増えます。



短時間・小スペースでできる有酸素運動
左記のトレーニングは「タバタ式トレーニング」の内容がベースになっています。糖尿病など、疾患のある方、治療中の方は、主治医に確認のうえ行ってください。

①~④までの動きを2回繰り返す
30秒×8=240秒 計4分間
1日4分間の運動が、あなたの慢性的な運動不足を解消します!!



ゆっくり食べましょう

ゆっくりかんで食べることで血糖値が急激に上がるのを防ぐだけでなく、満腹中枢が刺激され満腹感が得られるので、食べ過ぎを防ぐ効果もあります。

野菜をもっと食べましょう

野菜は繊維が多く、食事の最初に食べることで血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。かさが減りたつぱり食べられる煮野菜がおすすですが、調理ができない時は冷蔵庫に生で食べられるトマトなどの野菜を常備したり、コンビニのサラダを追加したりするなど、少しでも多く野菜を摂るようにしましょう。

塩分を控えましょう

糖尿病の人は、血圧管理も重要です。高血圧の予防、治療のためには、1日6グラム未満の塩分量が望ましいとされています。薄味にすることで素材の微妙な味もわかりますが、濃い味に慣れてしまうと濃い味でなければおいしさを感じることができません。だしや香辛料などを活用して、塩分を控える工夫をしましょう。

2に食事

【DATA】 青森県民の食生活 ~食品の購入量・購入金額の全国順位~

- 全国 1位
・中華めん ・カップめん
・ソーセージ ・やきとり
・コーヒー飲料 ・炭酸飲料
・チューハイ/カクテル
- 全国 2位
・即席めん ・みそ ・ベーコン
- 全国 3位
・たらこ ・焼酎 ・ウイスキー
【ピカイチデータ 数字で読む青森県2017より】