

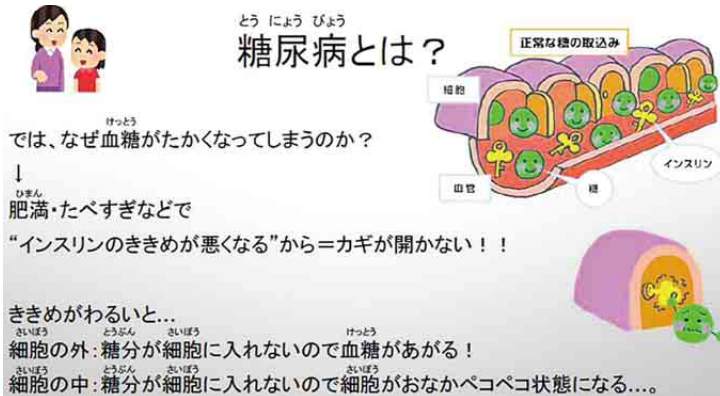
10/18 糖尿病予防講演会を開催しました

糖尿病予防には、適切な生活習慣がとても大事ですが、子どもの頃の生活習慣は大人になっても影響すると言われています。

今回、網走厚生病院の小児科医である國米先生と管理栄養士の高畑さん、旭川医科大学病院の理学療法士の呂さんにお越しいただき、子どものころから注意したい生活習慣についてご講演いただきました。内容を一部ご紹介しますので参考にしてください。

糖尿病予防講演会

～子どもとおとなのためになる！きちんと知って、はやくに予防～



「インスリン」は糖分が血から体（細胞）の中に入る時に、ドアをあけてくれる『カギ』の役割。おなかに脂肪がたまりすぎると、「インスリン」の効き目が悪くなり、つまり『カギ』が空かなくなるので、血糖があがります。

(國米先生の資料一部抜粋)

血糖値が高い状態を放置すると、血管や神経を痛めつけ様々な合併症を起こします。細い血管が痛むと、目や腎臓などに影響及ぼし、大きい血管が痛むと脳梗塞や心筋梗塞などの怖い病気につながります。

高血糖を予防するためには、 食べるタイミングや時間帯がポイント

「朝ごはんを抜くと、昼や夕食時に血糖値が高くなりやすい」、「間食は明るい時間帯に」、「夕食が遅くなる場合は分割で」など、ポイントを押さえた食習慣の実践をおすすめします。もちろん、「栄養バランス」や「食べすぎ」にも注意！



(管理栄養士：高畑さんの資料一部抜粋)



子どもの過体重は思春期前期（13歳）までに解消できれば将来の糖尿病発症リスクが低下する！（糖尿病診療ガイドライン2024）

筋肉をつけるとより良い

血糖が上がって、インスリンが「糖を取り込め！」と働きかけたときに一番多く糖を取り込んでくれるのは

全身の筋肉



筋肉が多いと、インスリンが効きやすく
血糖値が下がりやすい

(理学療法士：呂さんの資料一部抜粋)

現代の子どもは、スクリーンタイム（スマホやゲーム等）が長くなりすぎていないか、要注意。「依存」につながりやすく、運動不足から脳の血流が悪くなり、「集中力がなくなる」「思考力低下」等の悪循環につながります。一方、運動は、身体によいだけでなく、集中力や思考力、メンタルの安定、やりぬく力がアップします。

10/24 第2回ウォーキング事業を開催しました



行先は、鶴居村温根内ビジターセンター木道で、村民の方12名、保健師と栄養士の4名の計16名の参加がありました！



散策を始める前に、ネイチャーガイドさんから湿原の見どころを教えてくださいました。⇒



⇐ 天気は快晴！歩いていると暑いくらいの日差しでした。秋風がとても心地よかったです♪



当初は、10月上旬に弟子屈の和琴半島を散策する予定でしたが、悪天候のため断念。

場所は変わりましたが、和気あいあいと会話を楽しつつ足取り軽く歩きながら、釧路湿原の雄大な自然を堪能することができました。



来年度も、村民の皆様が安全に楽しく健康になれるよう、本事業を計画して参ります。是非またのご参加をお待ちしております！