

## 子どもや若者にも増えている「糖尿病」 予防のために日々の生活を見直そう

### 《さまざまな合併症につながる「糖尿病」》

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなり過ぎた状態が続く病気です。通常、食事をすると血糖値が上がりますが、糖を細胞に吸収するためにインスリンというホルモンが分泌され、次第に血糖値は下がります。しかし、細胞にたまった脂肪の影響でインスリンが効きにくくなったり、加齢によって分泌量が減ったりすると、高血糖が続いてしまいます。この状態は血管を傷つけ、さまざまな合併症を引き起こす原因になります。

糖尿病の3大合併症は「神経障害」「網膜症」「腎症」です。さらに脳卒中や心筋梗塞など、命に関わる病気につながることもあります。糖尿病患者の寿命は平均より約10歳も短いというデータもあり、恐ろしい病気です。

### 《こんな人は特に要注意》

糖尿病の原因は肥満、運動不足、糖質の取り過ぎなどです。近年は食生活の欧米化で摂取カロリーが増え、子どもや若者の患者も増えています。また日本人は欧米人よりインスリンの分泌量が少なく、糖尿病になりやすいといわれています。

糖尿病は初期段階では自覚症状がありません。知らないうちに進行している場合があるので、「今は元気だから」という人も油断はできません。早期発見のためにも毎年、健診を受けましょう。

### 《予防のポイントは食事と運動》

糖尿病には食事の仕方や運動が大きく影響します。普段から次のことに気を付けましょう。

#### ①食事

▷よく噛んでゆっくり食べて、腹八分目

ゆっくり食事をすることで食べ過ぎを防ぎ、血糖値の上がり方を緩やかにできます。

▷1日3食、バランスよく食べる

朝食を抜くと直後の食事で血糖値が急上昇します。間食は高血糖が続く原因にもなります。

▷「極端に減らす」「食べない」はNG

極端に糖質制限をすると、たんぱく質がエネルギーとして消費されて筋肉量が減り、基礎代謝が下がって痩せにくくなるので逆効果です。

▷まず野菜から食べる

野菜を先に食べると糖の吸収が穏やかになり、同量の食事でも血糖値の上昇を抑えられます。

#### ②運動

日常的に運動をすると、ブドウ糖をすぐ消費できる、インスリンが効きやすい体質になる、血圧が下がるなどして、糖尿病のリスクを減らせます。普段の生活に少しずつ取り入れてみましょう。

▷徒歩で通勤する

▷普段よりも遠回りをする

▷家事をこまめにする

▷エレベーターではなく階段を使う

## 1月の相談日・救急当番医

### ●年金1日相談

日時：16(木)・30(木)の午前10時～午後3時30分  
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。  
予約・問い合わせ：松山西年金事務所  
☎089(925)5110

### ●行政相談

日時：14(火)の午前9時30分～正午  
場所：町民会館／内子分庁／小田自治センター  
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

### ●心配ごと相談

日時：21(火)の午前9時30分～正午  
場所：内子分庁  
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。  
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

### ●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

| 診療科目 |                        | 診療時間 |
|------|------------------------|------|
| 内科   | ○昼間：午前9時～午後6時(日曜・祝日)   |      |
|      | ○夜間：午後7時～10時(平日、土・日曜日) |      |

※12月30日(月)、31日(火)、1月1日(水)、2日(木)、3日(金)は午前9時～午後6時

### ●小児在宅当番医

| 日     | 医院名               | 電話番号         |
|-------|-------------------|--------------|
| 1(水)  | ごとう小児科(大洲市)       | 0893(23)0510 |
| 2(木)  | 山下小児科(西予市)        | 0894(62)6801 |
| 3(金)  | おおくぼこどもクリニック(大洲市) | 0893(57)9366 |
| 5(日)  | ごとう小児科(大洲市)       | 0893(23)0510 |
| 12(日) | 八幡浜一次救急休日・夜間診療所   | 0894(24)1199 |
| 13(月) | 山下小児科(西予市)        | 0894(62)6801 |
| 19(日) | みかんこどもクリニック(八幡浜市) | 0894(20)8800 |
| 26(日) | おおくぼこどもクリニック(大洲市) | 0893(57)9366 |

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

### ●救急病院

| 曜日  | 病院名          | 電話番号         |
|-----|--------------|--------------|
| 月・火 | 市立大洲病院       | 0893(24)2151 |
| 水   | 日中：加戸病院      | 0893(44)5500 |
|     | 夜間：喜多医師会病院   | 0893(25)0535 |
| 木   | 日中：大洲記念病院    | 0893(25)2022 |
|     | 夜間：市立八幡浜総合病院 | 0894(22)3211 |
| 金・土 | 大洲中央病院       | 0893(24)4551 |
| 日   | 日中：大洲中央病院    | 0893(24)4551 |
|     | 夜間：市立八幡浜総合病院 | 0894(22)3211 |

## 1月の健康カレンダー

### ●母子保健

#### 乳児健康診査

| 日     | 受付時間       | 場所       | 対象        |
|-------|------------|----------|-----------|
| 23(木) | 午後1時～1時15分 | 内子保健センター | 6年5・6月生まれ |

#### 2歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

| 日     | 受付時間       | 場所       | 対象          |
|-------|------------|----------|-------------|
| 29(水) | 午前9時～9時30分 | 内子保健センター | 4年10・11月生まれ |

### 育児相談

| 日     | 受付時間           | 場所        | 対象  |
|-------|----------------|-----------|-----|
| 7(火)  | 午前9時30分～10時30分 | 小田保健センター  | 乳幼児 |
| 10(金) | 午前9時30分～11時    | 五十崎保健センター |     |
| 15(水) |                | 内子保健センター  |     |

#### 【問い合わせ】

内子町保健センター  
☎0893(44)6155