

健康きらり

糖尿病予備群と

言われて

～米原市在住 丁さん(64歳)～

健康づくりに積極的に取り組んでいる人を紹介します。

健診結果 (H22.4.6)	
身長 174.2cm	体重 69.5kg
血圧 101/63mmHg	
HbA1c 5.6%	
LDLコレステロール 145mg/dl	

生活改善を決意!!

健診結果 (H22.10.26)	
身長 174.2cm	体重 67.5kg
血圧 114/65mmHg	
HbA1c 5.0%	
LDLコレステロール 131mg/dl	

<担当保健師よりひとこと>

ご自身の体質や生活歴を振り返られ、早期から糖尿病予防に積極的に取り組まれた結果、見事！短期間での改善に成功されました。

これからも日々の生活の中で無理なく予防を行っていきなさいですね。

※HbA1cとは…過去2～3か月の血糖の状態をみる指標です。基準値は5.2%未満です。

昨年の人間ドック受診後、糖尿病であるかどうかの判定材料のひとつとされているHbA1cの値が5.6%を示していました。私の場合、このまま推移していけば近い将来糖尿病を発症するであろう「糖尿病予備群」であったのです。

数値の高い原因は、私が元々糖尿病を発症しやすい体質である上に、長期間の単身赴任生活による食生活・生活習慣の乱れが大きいということでした。糖尿病を予防するために、次のようなことに気をつけました。

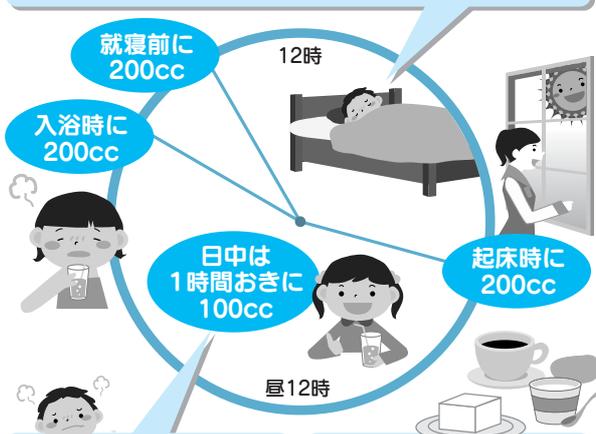
＊毎食、野菜を多く摂る
＊食事は腹八分目で、時間をかけてゆっくりよく噛んで食べる
＊天候のよい日は畑仕事で汗を流す
6か月後に血液検査を受けたところ、HbA1cは5.0%に改善していました。頑張つて生活改善に取り組んだ結果、短期間に健康を取り戻すことができました。

これからも、日常生活の過ごし方を常に点検し、元気で長生きしていきたいと思っています。

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎) ☎55-8105 ㊟55-2406

日常生活における水分補給のめやす

夜間に多量に汗が出て体の水分が奪われています。朝方の脳卒中発作の予防には前日からの水分補給が重要です。



水分は一度にたくさん飲んでも、体に取り込めません。こまめに水分をとることがコツです。

水、茶以外にも果物、豆腐など水分を多く含む食品からも水分はとれます。

これからの季節、脱水にご用心

地域包括支援センターがよろこび



熱中症、脱水というと、つい夏の季節に戸外で起こるよう思いがちですが、最近では夏以外の季節でも水分がとれていないため、家の中にお年寄りや子どもが脱水になって体調を崩したりということも起きています。特に、

● 高血圧、心臓病、肝臓病、腎臓病、糖尿病などの持病がある人
● パーキンソン病治療薬、抗てんかん薬、睡眠剤、抗神経病薬など

● 脱水に作用する薬を飲んでい
る人(発熱、下痢、二日酔い)
ある時はさらに要注意)

などにあてはまる人は、脱水の影響を受けやすく、もともとの持病を悪化させたり、再発させたりということもあります。

予防のため、これからの季節は特に、こまめに水分を取ることが意識して生活することが大切です。

お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局 (山東庁舎) ☎55-8110 ㊟55-8130