

八百津町の未来は あなたの健康にかかっています!!



1 糖尿病性腎症重症化
予防プログラムをご
存知ですか？



岐阜県では、糖尿病性腎症重症化予防に向けた取り組みの促進を図るため、『**岐阜県糖尿病性腎症重症化予防プログラム**』が公表されました。

目的

1 糖尿病が重症化するリスクの高い方で、**医療機関未受診者・受診中断者**について、関係機関から適切に受診をすすめたり、保健指導を行うことにより、**治療に結びつける**。

つまり！
『糖尿病であるにも関わらず病院に行っていない人は、まず病院へ行こう』というものです。

2 糖尿病性腎症などで**通院する患者のうち、重症化するリスクの高い方**に対して、主治医の判断により保健指導対象者を選定し、**腎不全人工透析への移行を防止する**。

つまり！
『病院にかかっているのに、血糖コントロールがうまくいっていない方には、町と医療機関が連携してサポートする』ということです。

2 いまなぜ
糖尿病予防なの？



日本人の**糖尿病は増加の一途**をたどってきました。その要因に、アジア人は体質的に糖尿病になりやすい人種であることに加え、食生活の欧米化が挙げられています。

問題なのは、次の3つの危険な合併症です。

- ①腎症
- ②網膜症
- ③神経障害

この3つを**三大合併症**と言います。

糖尿病が増えた結果、
わが国がどうなったかという・・・

- 網膜症は中途失明原因の第2位(年間3千人)
- 腎症は**血液透析原因第1位**(年間千五百人以上) 1人あたり年間6千万円もの医療費がかかります。
- 神経障害のひとつである足壊疽えそは、非外傷性下肢切断原因の第1位(年間3千人)
- 心筋梗塞や脳梗塞の発症率が約3倍
- 糖尿病関連医療費は総医療費32兆円の約10%**

糖尿病は世界中で増加していますが、アジアでの増加は特に深刻な状況になっています。そこで、日本では**国策として取り組む**必要がでてきたのです。

☆糖尿病を予防しよう

食べる順番は野菜から。ゆっくりよく噛んで食べて、次に主菜の肉や魚、最後に主食のごはんを食べると、血糖値の上昇が緩やかになることは一般によく知られています。が、**1日の食事回数を3回とし、規則正しく食べる**ことも重要なことです。

また、欠食による空腹状態での食事摂取は、吸収がかってよくなり中性脂肪を蓄えてしまいます。



バランスの良い食事を心がけてくださいね！



食物繊維の多い野菜や海藻類をたっぷり摂って満腹感を得ながら食べましょう。