

ヘルスライフNEWS春号

～ご挨拶～

今回より皆さんに生活習慣に関する健康情報をお届けします。
取り上げてほしいテーマなどありましたらご連絡ください。

2021年 5月
総務部 労務安衛G
作成：古田

～血糖値の上昇にご注意を！～

日本人は欧米人に比べインスリンの分泌能力が50%程度の能力しかないと言われています。食生活の変化、運動不足、社会的ストレスなどの生活習慣の変化により、糖尿病になりやすい環境です。糖尿病を未然防止するため血糖や糖尿病の怖さなどを紹介します。

①血糖値と糖尿病について

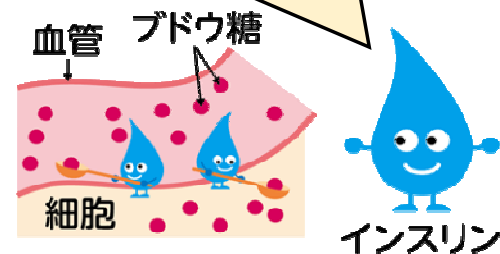
血糖値って？

血液中のブドウ糖の濃度のことです。
血糖値が高い状態を高血糖といいます。

糖尿病って？

高血糖状態が続くとインスリンの機能が低下して発症します。

私たちインスリンは血中の糖を身体に取り込む役割をしているんだよ！



②糖尿病の治療費

～糖尿病合併症を発症すると治療費が膨大に～



脳梗塞



腎症



心筋梗塞



網膜症



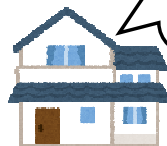
神経障害

重症

食事・運動療法	→	120万円
薬物治療	→	270万円
インスリン療法	→	1000万円
人工透析治療	→	2700万円

20年間にかかる
治療費の合計額！

家が
買えちゃう！



～ちょっとしたマメ知識～

●歯周病と糖尿病には大きな関わり

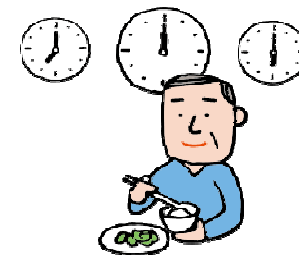
歯周病が重症であるほど血糖コントロールは不良になります。
歯周病治療して炎症が落ち着くとインスリン抵抗性が軽減し血糖コントロールも改善しやすくなります。



食に関するお話コーナー

1日3食規則正しくたべましょう

食事を抜いた後に食べたり飲んだりすると血糖値が急上昇し危険な状態になってしまいます！



野菜や海藻、きのこなどのおかずから先に食べましょう

急激な上昇を抑えることができます。



よく噛んで食べましょう

満腹中枢が働くまでに約15～20分かかる為食べ過ぎ予防になります。



飲料水の糖分に注意しましょう

飲料水の中には意外にもたくさんの砂糖が含まれています！

例えば：コーラ

500mlペットボトル

砂糖 50g

角砂糖 13個分！

