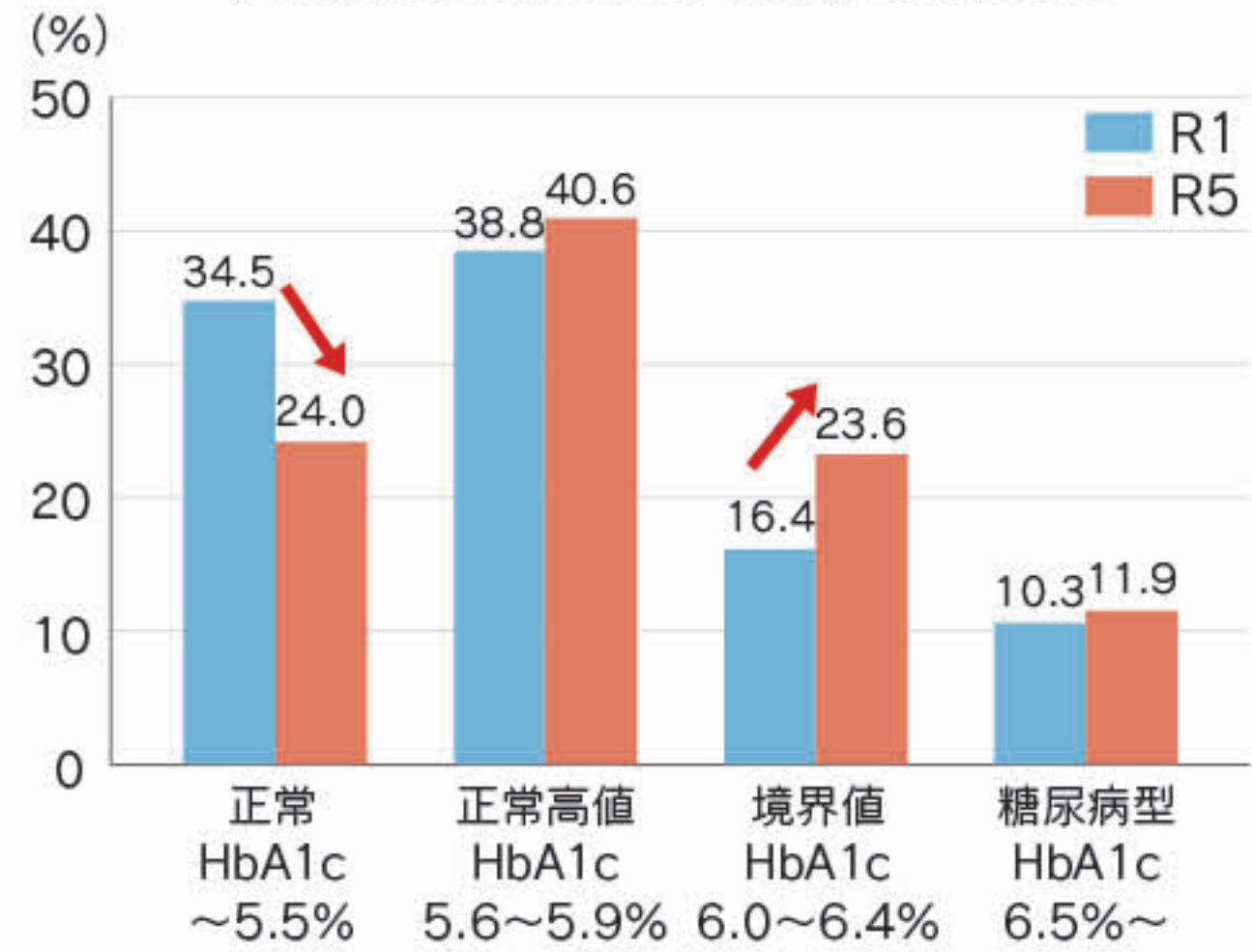




あなたの血糖、大丈夫？ 食後高血糖にご注意を！

☎ 健康づくり推進課 ☎ 32-7100

宇城市のHbA1cの割合の変化

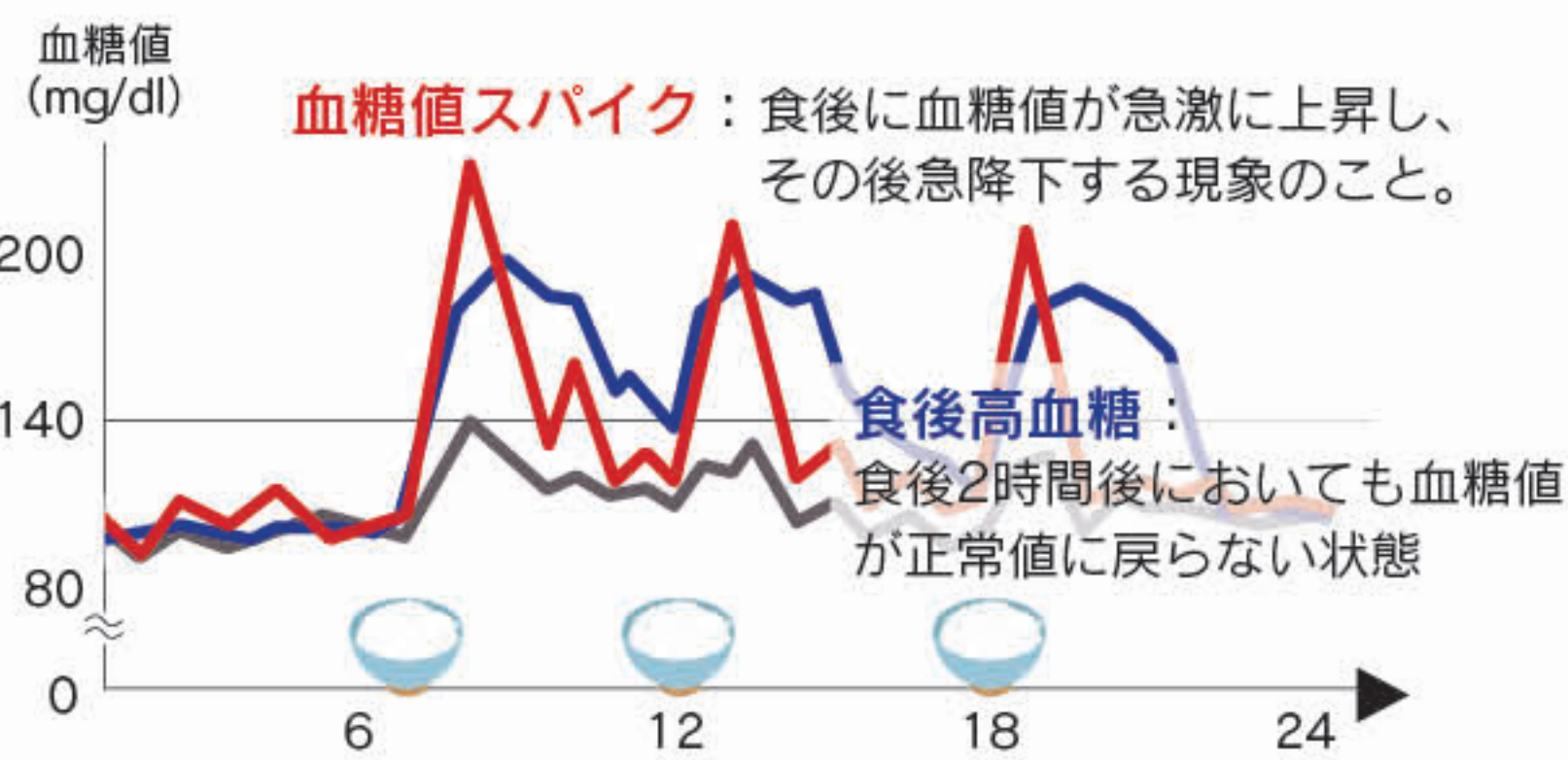


11月14日は「世界糖尿病デー」です。2024年現在、世界の成人の9人に1人が糖尿病とされています。

宇城市内の40歳から74歳を対象とした特定健診結果を令和元年度と令和5年度で比較すると、血糖値の1、2カ月の平均値であるHbA1cが正常域の人が10・5%減少。糖尿病予備群の正常高値から境界域の人が9・0%増加しています。

進行すると動脈硬化や腎障害などの深刻な合併症を引き起こす可能性がある糖尿病。日常生活を意識したり、年に1回は健康診査を受けることで、予防、改善を目指しましょう。

「血糖値スパイク」と「食後高血糖」



どちらも「空腹時血糖値は正常」で「食後の血糖値が正常値より高い」状態。この状態が続くと、糖尿病のリスクが高くなり、動脈硬化の進行が早まると言われています。

健康診査時には、空腹で検査を行うことが多いため、これらを見つけることが難しく、「隠れ高血糖」とも呼ばれます。宇城市の健康診査では、空腹時血糖値だけでなく、HbA1cも測定していますので、ぜひ受診ください。

予防と改善のポイント



1日3食同じ時間に食べる

長時間空腹の状態が続いた後に食事をとると、血糖値は反動で急上昇しやすくなります。



食べる順番に注意

野菜や食物繊維の多いもの(きのこや海藻など)から食べるようにし、ごはんやパン、麺類などの主食を後で食べるようにしてみましょう。



食後に運動をする

食後30分以内にウォーキングなどを行うと、血糖値の急上昇を防ぐことができます。

野菜を食べて血糖コントロール！

本庁1階に設置しているベジメータ[®](野菜摂取量測定装置)のデータを分析したところ、HbA1cの値が低い人ほど、野菜摂取のスコア(ベジスコア)が高い傾向にあることが分かりました。

これは野菜をしっかり食べる習慣が、血糖コントロールに良い影響を与えている可能性を示しています。

日々の食事にもう一品野菜を取り入れ、健康な体づくりに野菜の力を生かしましょう！



ノートを活用して 人生会議してみよう

皆さんに人生会議を実践してもらえよう、2024年に『UKIうき「人生会議」ノート』の内容を見直しました。

自分の過去、現在、未来について整理することで、自分がどうしたいかが見えてくるかもしれません。下記で配布していますので、ぜひご活用ください。

配布場所 市役所高齢介護課窓口、宇城市包括支援センター ※セミナーなどでも配布しています。

配布時間 平日 8時30分～17時15分



「私と家族の終活べんり帳」も配布しています。一緒にご活用ください。

STEP1

人生会議ノートに自分の大切にしていることや希望を書き出す

STEP2

自分の人生について話し合える信頼できる人は誰かを考える

STEP3

STEP2で考えた人たちに、希望を共有し、話し合いを行う

STEP4

後でトラブルになることを避けるため、話し合いの内容を書面に残す

人生会議は何度行ってもいいもの。STEP1からSTEP4を繰り返しましょう。

人生会議の「はじめの一步」に！

12月6日[⊕]

宇土・宇城・美里 在宅医療住民フォーラム2025

時間 13時30分(受付13時)

場所 美里町総合体育館

内容 講演

これからのあなたの人生「最期はどこで、誰と、どのように」迎えたいですか
講師 林茂 名誉院長
(医療法人相生会にしくまもと病院)

ほか、宇城広域連合消防本部や美里町民生委員による講演

☎ 宇城地域在宅医療サポートセンター (宇城総合病院内) ☎ 32-3218

11月15日[⊕]

2025がんフォーラム in うき

時間 14時(受付13時30分)

場所 ウイングまつばせ

内容 講演 みんなで考えよう「人生会議」

～あなたとあなたの大切な方のために～
講師 吉武 淳 教授
(熊本大学病院緩和ケアセンター長)

ほか、宇城広域連合消防本部による事例報告、国立病院機構熊本医療センターによる基調報告

☎ 国立病院機構熊本南病院 ☎ 32-0826