



11月14日は「世界糖尿病デー」です 6秒に1人、命を奪う糖尿病

糖 尿病は、インスリンの分泌量が少ないことや、作用が低下することで血液中の血糖値が高い状態（高血糖）が続く病気です。

一般的に死に至る病気という認識は薄いですが、高血糖が続くと、動脈硬化をはじめとするさまざまな合併症を引き起こし、世界では年間500万人以上の人が合併症が原因で亡くなっています。

また、糖尿病は新型コロナウイルス感染症の重症化リスク



クが高い基礎疾患の一つであると言われています。しかし、糖尿病の方も血糖コントロールが良好であれば、重症化リスクを抑えられると言われていますので、次のようなことを心がけ、血糖値を維持しましょう。

①健康的な食事

食べたものは、血糖値に直接影響するため、とても重要です。ドカ食いを避けたり、副菜からゆっくり食べるなど工夫して食事を摂ることで、血糖値を下げるインスリンの働きを十分に活かせます。

②運動をする

少し汗をかくぐらいの運動を、できれば毎日行いましょう。食後の軽いウォーキングだけでも効果的です。

③ストレスをコントロール

ストレスがたまると、血糖値や血圧が上がります。糖値や血圧が上がります。

糖尿病は食事や運動を自己管理することが必要ですが、ストレスがたまると自己管理がうまくできない場合があるため、こころと体の不調が続くときはカウンセラーなど専門家に相談しましょう。

④検査と治療を受ける

糖尿病は痛みなどの自覚症状がないことから、受診を放置してしまうケースが見られますが、通院を中断し、治療を勝手に止めてしまうことは危険です。

合併症の早期発見のためにも定期的に医師の診察を受けましょう。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理 その169

管理栄養士 島博子

今月のお料理

秋冬の簡単1品♪

きのこのおろしあえ

今 回はきのこや大根など、旬の食材を使った1品のご紹介です。

きのこは低エネルギーで食物繊維が多く、よく噛んで食べられる食材なので、食べすぎ防止につながる食材です。

このレシピは油を使わず、調味料も控えめなので、脂質、塩分を控えたい人、糖尿病の人にもおすすめです。また、アレンジとしてマヨネーズを少量足してもおいしいです。

One Point Advice

きゅうりやトマトの角切りを使ってもGOOD♪

エネルギー（1人あたり）：約41kcal
塩分：約0.7g

【材料（2人分）】

しめじ・エリンギ・えのきだけなど … 合わせて100g
かいわれ大根 … 1/6パック
大根 … 160g
酢 … 大さじ1強
塩 … 小さじ1/4 弱
砂糖 … 小さじ1/4

【作り方】

- ① しめじは石づきを取り、エリンギは半分の長さに切り、縦半分に切ったら薄切りにする。えのきだけは下方を切り、半分の長さに切る。かたまりはほぐす。
- ② アルミホイルに①を入れて包み、フライパンやトースターで焼く。10分ほど焼き、火が通ったら粗熱を取る。
- ③ 大根はすりおろして、さっと水気を切る。
- ④ 合わせたA、②（汁ごと）、③を混ぜ合わせる。

Cooking

Calendar

Health November Calendar

11月の健康カレンダー

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間
◆ チェアエクササイズ	
5・12・19日	大里多目的集会施設（午前9時15分～10時15分）
10・17日	まなびの郷（午前9時15分～10時15分）
◆ まちかどエクササイズ	
5・12・19日	まなびの郷（午前10時30分～11時30分）
10・17日	まなびの郷（午前9時15分～10時15分） （午前10時30分～11時30分）
◆ スマイルヨガ	
4・11・18・25日	まなびの郷（午前10時45分～11時45分）
5・12・19・26日	鶴殿福祉センター（午前10時45分～11時45分）
◆ スポーツボイス	
2・9・16日	まなびの郷（午前9時30分～10時30分） （午前10時45分～11時45分）

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止等のため変更になる場合があります。参加者は個別通知を確認し、ご参加ください。

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

子どもとお母さん（会場 鶴殿福祉センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
16日	すくすく育児相談（午前9時30分～11時）

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

11月の休日救急当直医

日	病 院 名	内科・外科
3日	ましようクリニック	内 科
7日	笹谷内科外科	外 科
14日	すずきこどもクリニック	小児科
21日	みね内科クリニック	内 科
23日	新谷クリニック	外 科
28日	真砂小児科	小児科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	内 科

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。

※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その189

今月のテーマ

11月8日は「いい歯の日」！

い い歯とは、白くてむし歯のない歯ではなく、しっかりと噛める歯のことです。しっかりと噛めることで、食事をおいしく味わうことができ、消化を助け、病気を防ぐことにつながります。楽しく充実した食生活を送り続けるために、すべてのライフステージで歯の健康を保ちましょう。

自分の歯が20本以上あれば、満足することができると言われていますので、高齢になってもしっかりと噛むことができるよう「8020（80歳まで20本の健康な歯を残すこと）」を目指しましょう。

◆よく噛むことの8大効用

① 咀嚼が生きていたとされる、弥生時代の食事は噛む回数で現代の食事の6倍で、いい歯をしていたという推定から、よく噛むことの効果は「咀嚼の歯がいーぜ」という標語になっています。

② 肥満の予防
③ 味覚の発達
④ 言葉の発音がはっきり
⑤ 脳の発達
⑥ 歯の病気を防ぐ
⑦ がんを防ぐ
⑧ 胃腸の働きを促進する
全身の体力向上

歯を大切にしようね♪

竹田仁香歯科衛生士

