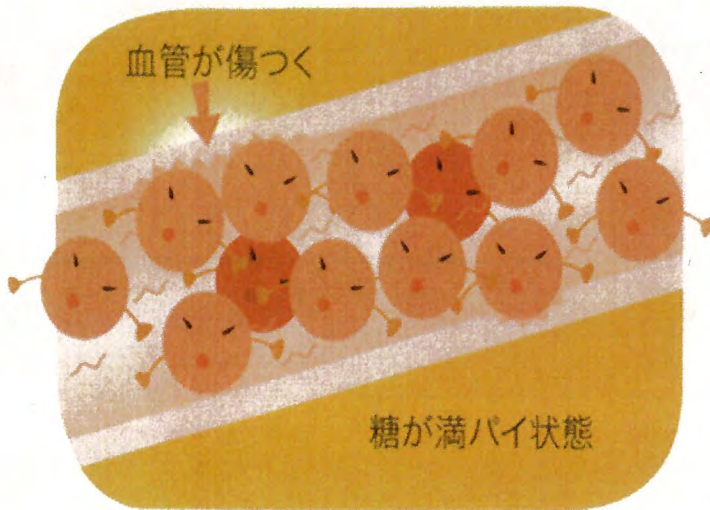


糖尿病予防のためのポイント

R2.9.1新宿区東新宿保健センター

糖尿病とは？

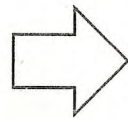


→膵臓からのインスリンの分泌が減ったり、ききにくくなることで糖が細胞に取り込めなくなる病気。

→糖が細胞に取り込めなくなると、高血糖が続き血管を傷つけ、体のいろんな場所で病気が起こる。

加齢とともに・・・

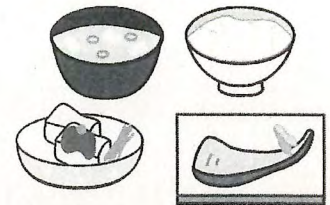
- 筋力の低下
- インスリン分泌の減少
- 内臓脂肪量の増加
- 活動量の低下



糖尿病の人の割合が増加

毎日の生活習慣で糖尿病は予防できます

① 3食バランスのとれた食事



② 家事や買い物での動作を増やす、散歩や体操などに出かける

③ やせすぎ・ふとりすぎに注意

④ 適切な飲酒量・週1回の休肝日

⑤ 年に1回健康診断を受ける

