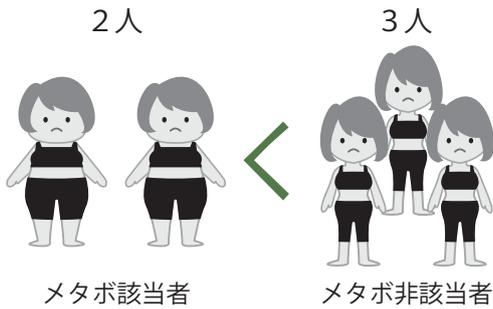


健康

糖尿病患者の6割は「非メタボリックシンドローム」!?

【健康講座】
太っていなくても糖尿病の危険が！

糖尿病患者の体型別割合 (全体数を5人とした場合)



糖尿病といえば、メタボの人の病気という認識は間違いで、メタボリックシンドローム(以下、「メタボ」という)ではないのに発症する人が糖尿病患者の6割を占めるそうです。発症の背景には、「インスリン分泌低下になりやすい体質(遺伝)」があり、日本人はこの体質の人が多い傾向です。

通常、食事を摂ると血糖値が上がりますが、インスリンホルモンにより、一定の値を超えないように調節されています。

しかし、肥満になると脂肪細胞からインスリンの働きを悪くする物質が出て、「インスリン抵抗性」を引き起こします。また、肥満ではない人でも起こるのが「インスリン分泌低下」です。インスリンの分泌される量が少ない、分泌されるタイミングが遅いなどで、血糖値が高くなります。

【血糖値が高くなる原因】

- インスリン抵抗性
(インスリンがうまく働かない)
- インスリン分泌低下
(インスリンの出方が悪い)

体質だけでは糖尿病にはなりません。食事の過剰摂取や多量飲酒、運動不足や職場環境の変化による活動量の低下などの要因が加わり糖尿病を発症します。特に60歳を超えるとインスリンの量が若い頃の3分の2に減るので注意が必要です。



糖尿病を予防する為には、毎年健診を受けて、生活習慣を見直すことが大切です。

血糖値を上げにくくして
インスリンを節約する為に

毎日3食、欠かさず食べる

欠食は次の食後血糖値が上がりやすい

夕食は早めに食べる(午後8時迄)
同じ食事内容でも夜遅くなると血糖値が上がりやすい

3食以外の飲食(間食)を控える
食後血糖値が上がりきらないうちに、飲食すると、また上げてしまう

食事は食物繊維の多い野菜や海藻、きのこの等の副菜から、ゆっくりに食べる

血糖値が上がるのを、ゆるやかにする

適度な運動で、筋肉量を増やす
筋肉で糖を処理し、血糖値を下げる

◆健康推進課

健康推進係

☎ (62) 1111

内線123





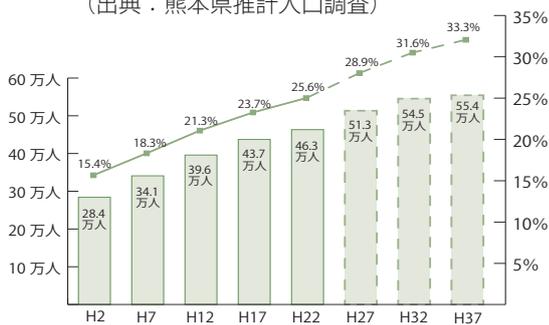
熊本市町村広報担当者による合同特集

“笑顔”の魔法

「退職して良かったと思えたのは1カ月だけ」。こんな声を聞いたことはありませんか。長年続けて来た仕事を引退したあと、日常に物足りなさを感じる人も少なくありません。老後の暮らしを充実させるために自分の『生きがい』について考えてみませんか。



●熊本市内の65歳以上の人口と割合
(出典：熊本市推計人口調査)



進む県内の高齢化

熊本県の高齢化率は27・2割(平成25年度調べ)。全国平均の24割を超えています。県の平均寿命と100歳以上の人の割合はどちらも全国10位内。まさに熊本は長寿の県です。

高齢者の孤独死や介護負担の増加は私たちにとつても深刻な問題です。高齢社会を支える人への環境づくりも大切ですが、高齢者自身が元気に暮らすことも必要です。高齢者が元気に暮らすために必要なこと、それは「生きがい」です。



熊本学園大学社会福祉学部
和田要 学部長 (62)

健康寿命を延ばす 「生きがい」

日本では、医療や食べ物が充実してきたことで平均寿命が延び、高齢化が進んでいます。熊本県も同じ状況です。

高齢化社会を乗り切るためには、平均寿命だけでなく、高齢者が元気に日常生活を送れる健康寿命を延ばすことが大切です。「生きがい」には健康寿命を延ばす効果があります。高齢者が健康に暮らすことで、本人の認知症や要介護状態になることを未然に防ぐことはもちろん、介護をする人の負担も減らすことができます。



元気は音楽と人から



interview

チャーリー永谷さん (78)

◎ Profile (チャーリー ながたに)
 熊本市在住の歌手でカントリーミュージックの第一人者。1989年から南阿蘇村の巨大野外ステージ「アスペクタ」で、国内最大のカントリーミュージックの祭典「カントリーゴールド」を主催。

20歳の誕生日に仲間が演奏してくれたカントリーミュージックがきっかけでした。演奏を聞いた瞬間、私は大きな衝撃を受けました。「この音楽がしたい」。その思いだけで大学を辞め、カントリー歌手の道を選びました。

カントリーゴールドは今回で26年目になりました。このイベントにはリピーターがたくさんいます。毎年ファンと元気に会えることを喜び合い、最後には来年の再会を約束して別れます。私にとっては出会いが一番。人とのふれあいでつながりを広げることが、音楽と同じくらい楽しみです。

参加者には「カントリーゴールドは、年に1度遠く離れた家族が集まる日になっている」と言ってくれる人もいますし、北海道から車でイベントに参加してくれる人もいます。たくさんの方にイベントの継続を願ってもらっていることがありがたいですね。イベントを続けていくために、音楽で人とのつながりを広げていきたいと思っています。

—ファンに聞く— 私の『生きがい』

カントリーミュージックが大好きです。カントリーミュージックでは、知らない人でもすぐ友だちになれます。音楽を通して、人と関わることができるので、健康でいられるのだと思います。



こうち のぶゆき
河内 信行さん (71)

音楽を聞き、踊ることが私の生きがいです。老人ホームなどで踊りを披露しています。皆さんが喜んでくれることがうれしいです。何でもいいので、年をとっても趣味を持つことは大切です。



かわしま としのり
川嶋 捷功さん (75)

あなたの魔法は誰を笑顔にしますか？



いつまでも元気でいるために自分の能力を高めた。だれかに喜んでほしい。つながりを作りたい。どんな目的からも生きがいを見つけないことができません。新しく生きがいを見つけないだけでなく、自分の知識や技術を地域や人に伝えることも生きがいです。

大切なのは一生懸命になること。生きがいを持つことであなただけのもつ輝きます。あなたの「いきいき」は家族や地域の人にも伝わり、みんなを「いきいき」させます。生きがいはみんなを笑顔にする魔法です。