

健康たかはま21



糖尿病

「糖尿病」(特に2型糖尿病)は生活習慣病のひとつで、血糖値が上がる病気です。インスリンという血糖値を下げる作用をするホルモンが足りなくなったり、うまく作用しなくなってしまい、脳卒中、心疾患、腎症、網膜症や神経障害などの合併症を引き起こす原因でもあります。

しかし、食事や運動などに気をつけ、健康な生活習慣を身につければ、決して怖い病気ではありません。

今後の取り組みとして、市民自らが取り組むこと(自分にできること)

★自分の適正体重を知ろう、体重のコントロールをこころがけよう

「食べすぎないこと」これが血糖値を下げる大原則です。では、どの程度なら食べてもよいのでしょうか。その基準となるのが「適正エネルギー量」です。適正エネルギーは身長と身体活動の程度から算出します。①、②の計算式に当てはめて、算出してみましょう。

①自分の標準体重を算出してみましょう

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

②身体活動の程度から1日の適正エネルギー量を算出してみましょう

$$\text{適正エネルギー量(kcal)} = \text{標準体重(kg)} \times \text{標準体重1kgあたりのエネルギー量(kcal)}$$

※下の表を参考にしてください。

身体活動の程度		標準体重1kgあたりのエネルギー量
軽い	デスクワークが中心の職業の人や幼児のいない主婦など	25~30kcal
中程度	立ち仕事が多い職業の人や幼児のいる主婦など	30~35kcal
重い	農業などの肉体労働に従事している人	35~40kcal

ところで
「基礎代謝量」
とは?

「基礎代謝量」とは、呼吸をしたり、心臓を動かしたり、体温を保つなどのさまざまな生命活動の維持に最低限必要なエネルギー量のことです。基礎代謝量は年齢とともに減っていくため、若いころと同じ食生活をしていると、だんだん太ってきます。しかし、運動で筋肉をつけることで、基礎代謝量が増えて太りにくくなります。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

3月の 休日等在宅当番医



☆高浜市医師会 <診療日>日曜および祝日 <診療時間>9:00~12:00、13:30~17:00

3日	磯貝医院	青木町	☎53-0013
10日	たねむら耳鼻咽喉科	神明町	☎54-3434
17日	おかべ歯科眼科クリニック	向山町	☎52-7775
20日	泰生医院	青木町	☎52-1001
24日	近藤医院	屋敷町	☎53-0029
31日	岩月外科内科クリニック	稗田町	☎53-3458

☆高浜市歯科医師会 <診療日>日曜 <診療時間>9:00~12:00

3日	かとう歯科クリニック	屋敷町	☎54-4488
10日	グリーン歯科	屋敷町	☎53-1515
17日	おかべ歯科眼科クリニック	向山町	☎52-7775
24日	鈴木歯科医院	青木町	☎53-0761
31日	杉浦歯科医院	呉竹町	☎52-5000

なお、都合により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。

診療時間外に、急病などで受診が必要なときは、

救急医療情報センター(☎36-1133・ホームページ <http://www.qq.pref.aichi.jp/>)に問い合わせてください。