

しつちよる? やつちよる? 健康づくり!
「ちよび塩」でおいしく、運動・活動で元気に! 44



糖尿病より怖い!?

「血糖値スパイク」(グルコーススパイク、食後高血糖)

先日開催した糖尿病予防講座の参加者の内、糖尿病の治療をしていない参加者39人中15人(約4割)に「食後高血糖」がみられました。(食後2時間血糖140mg/dl以上)常に血糖値の高い糖尿病は健康診断等の「空腹時血糖」で見つけられませんが、「食後高血糖」は食後一気に血糖値が上昇し、空腹時は正常に戻るため気づきにくく、最新の研究によりその恐ろしさが明らかになったばかりです。

「血糖値スパイク」とはどんな病気?

血糖値の急激な変動を折れ線グラフで表すと、釘のようにとがって見えることから「スパイク」になぞられ、「血糖値スパイク」、グルコーススパイク」と呼ばれる食後高血糖。体型や年齢に関係なく、心筋梗塞による突然死やすい臓がん、認知症の原因になることが分かってきました。

①心筋梗塞などの血管疾患

急激に血糖値が変動することで、細胞を酸化(さび)させる「活性酸素」が大量に発生し、血管壁を凸凹に傷つけ動脈硬化が多発します。そのため、血流が悪くなり心筋梗塞や心不全など重大な病気を引き起こします。

②すい臓がん

急激に上がった血糖を下げようと、すい臓から大量のインスリンが分泌されます。インスリンは細胞を増やす役割もあり、がん細胞を増やしてしまう可能性が増え、すい臓がんの危険が高まります。

③認知症

大阪大学医学部森下竜一教授の研究によると「血糖値スパイク」がある人は記憶力が大幅に低下し、脳の神経を破壊する「アミロイドβ(ベータ)」という物質が大量発生しており、認知症の引き金になることが分かりました。

町民健康福祉大会にご参加ください!

12月4日(日)に行われる町民健康福祉大会で「血糖検査」を行います。「血糖値スパイク」の危険度を知る機会にもなりますのでぜひご参加ください。※詳細はチラシをご参照ください。

●ちよび塩クイズ

町では、今年度よりちよび塩とあわせて運動・身体活動を推進しています。運動は「血糖値スパイク」の予防にも役立ちますが、ズバリ「食前」「食後」どちらに行った方が効果的でしょうか。(答えは13ページに掲載)

◆問い合わせ

健康増進課 健康づくり班
☎0820(73)5504

11月は 児童虐待防止推進月間です!

さしのべて あなたのその手 いちはやく
(全国公募により選定された作品)

- 虐待かと思ったら。
- ご自身が出産や子育てに悩んだら。
- 子育てに悩む親がいたら。
一人で抱え込まずに、気軽にご連絡・ご相談ください。

■問い合わせ

- 児童相談所(全国共通3桁ダイヤル)
☎189(地域の児童相談所につながります)
- 福祉事務所・家庭児童相談室
(役場福祉課内)
☎0820(77)5505

平成29年版山口県民手帳

(予約不要)

予約をしなくても、役場の取扱窓口でご購入いただけます。

サイズ 縦14×横8センチメートル

販売価格 550円(税込み)

販売開始予定 11月中旬

取扱窓口 政策企画課(大島庁舎)、
久賀・東和・橘の各総合支所、
出張所

問い合わせ 政策企画課

☎0820(74)1007