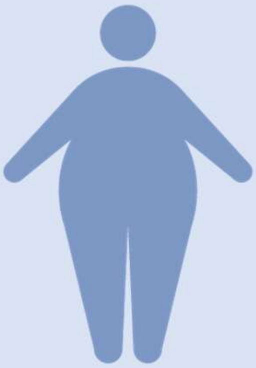
糖尿病が及ぼす影響



食べ過ぎ・脂質過多　肥満　運動不足・筋量減少

↓

糖尿病

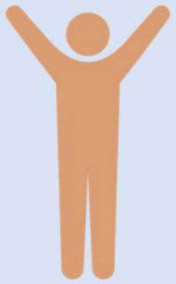
糖尿病とは，血液中の糖が多くなりすぎてしまう病気です。
初期症状はほとんどなく，**健康診断で自身の血糖値を確かめることが重要**です。
高血糖が続くと，血管を傷つけ，**目**や**手足**などに症状が現れるほか，**腎臓・心臓・脳の病気**を発病する可能性が高まるといった，**全身への強い悪影響**が生じます。
（出典：厚生労働省　生活習慣病予防のための健康情報サイト　e-ヘルスネット）

↓

視力低下・失明　手足のしびれ　腎臓の機能低下＝老廃物の蓄積 ➡ **透析**

心臓病　**脳卒中**　**認知症**

糖尿病予防は生活習慣！



①**野菜**を食べる量を増やし
腹八分目に留める

②毎日**体重測定！**
体重kg÷身長m÷身長mを18.5～25にする

③**プラス10！**
今より＋10分動く時間を作る！

柏地域健康だよりR6

発行
柏地域・職域連携推進協議会事務局
（柏市健康増進課　TEL 04-7167-1256）