

糖尿病のはなし (5)

広野町健康づくりアドバイザー
鳥取大学医学部 尾崎米厚先生

血糖値が気になる方には運動がオススメです!

～糖尿病と運動～

糖尿病の予防や、糖尿病の血糖値を良好に保つためにも運動は有効です。
運動をすることで、体重減少とまではいかなくても血糖値が良くなります。

★有酸素運動：ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳

(呼吸をしながら長時間行う運動で、酸素を取り込み、脂肪を燃焼させます)

★レジスタンス運動：筋肉トレーニング

(有酸素運動と組み合わせて行うと効果が現れやすい)

『一日30分以上、週2回以上の運動』を厚生労働省は推奨しています。

～家でもできる筋トレ～

★屈伸運動(スクワット)

軽く肩幅程度に足を開いて、呼吸を止めずにゆっくり行います。
慣れないうちは浅く曲げるところから始めましょう。

★足上げ(もも上げ)運動

肩幅に足を開いて立ち、片足ずつゆっくり上げ下げします。
ももを上げるときに息を吐きましょう。
ふらつく時は椅子に座ったまま、足を浮かせてキープする方法もあります。

★壁腕立て伏せ

通常の床に手をついて行う腕立て伏せがきつい人には、壁に手をついて行う腕立てがおすすです。

※高齢者や持病(特に心臓病)のある人には不適切になるので、
やる前には主治医に確認してください。

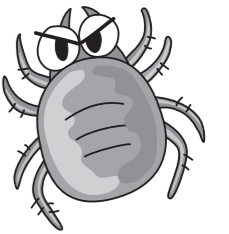


～日常生活でも可能～

日常生活の中でも座っている時間を減らし、家事など何でも良いのでバタバタ動き回ることも大切です。連続して運動ができなくてもいいので、少しの運動を何回か行ったり、寝ている時間以外で90分以上は座らないようにしましょう。

ダニに咬まれないために!

ダニ媒介感染症(重症熱性血小板減少症候群、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、ライム病など)を媒介するマダニは県内でも確認されています。マダニやツツガムシが生息するような草むら、藪などに立ち入る際は長袖長ズボンを着用し、肌を露出しない、防虫剤を適宜使用するなどの予防をしましょう。



結核予防週間の標語『それって、いつもの風邪ですか?』

■ 結核は、過去の病気ではありません。 ■

福島県内では、平成28年に163人の方が新たに結核を発症しています。

そのうち、約7割が65歳以上の方です。(平成28年:114人(69.9%))

結核は、人から人にうつる感染症で、自分が結核だと気づかずに周りの人々にうつしてしまうことがあります。

結核は早期発見・早期治療により治すことができますので、結核に関心を持ち、正しい知識を身につけましょう。



◆結核はどんな病気?

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。

結核を発病し重症化している人の咳やくしゃみのしぶきには、結核菌が含まれています。このしぶきの水分が蒸発して、結核菌だけが空気中にただよって飛び、それを周りの人が直接吸い込むことによってうつります。

「結核かな?」と思ったら、医療機関を受診しましょう。

また、人にうつさないために、せきが出る時はマスクをつけましょう。

結核は、6か月間毎日きちんと薬を飲めば治ります。

しかし、治療の途中で服薬をやめてしまえば治りません。それどころか菌は抵抗力をつけ、薬が全く効かない多剤耐性菌になることもあります。

◆こんな時はすぐに病院へ! 重症になる前に 早期に 受診 しましょう。

長引く咳(2週間以上)	タンが出る	長引く(体の)だるさ
長引く微熱	胸の痛み	急に体重が減る

◆発見されにくい高齢者の結核

65歳以上の方は、年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。

また、健診などで胸部レントゲン検査の精密検査が必要となった場合は、自覚症状がない場合でも、必ず受診しましょう。

咳・タンなど目立った症状があらわれにくいのが、高齢者の結核の特徴です。食欲がない・元気がない・体重減少・微熱などの症状しか出ない場合があります。日頃から健康状態に注意しましょう。

◆生後1年までにBCG接種を受けましょう!

BCGは、結核に対する免疫をつけて、乳児の重症化を防ぐ予防接種です。
生後5～8か月に、必ずBCG接種を受けましょう。

