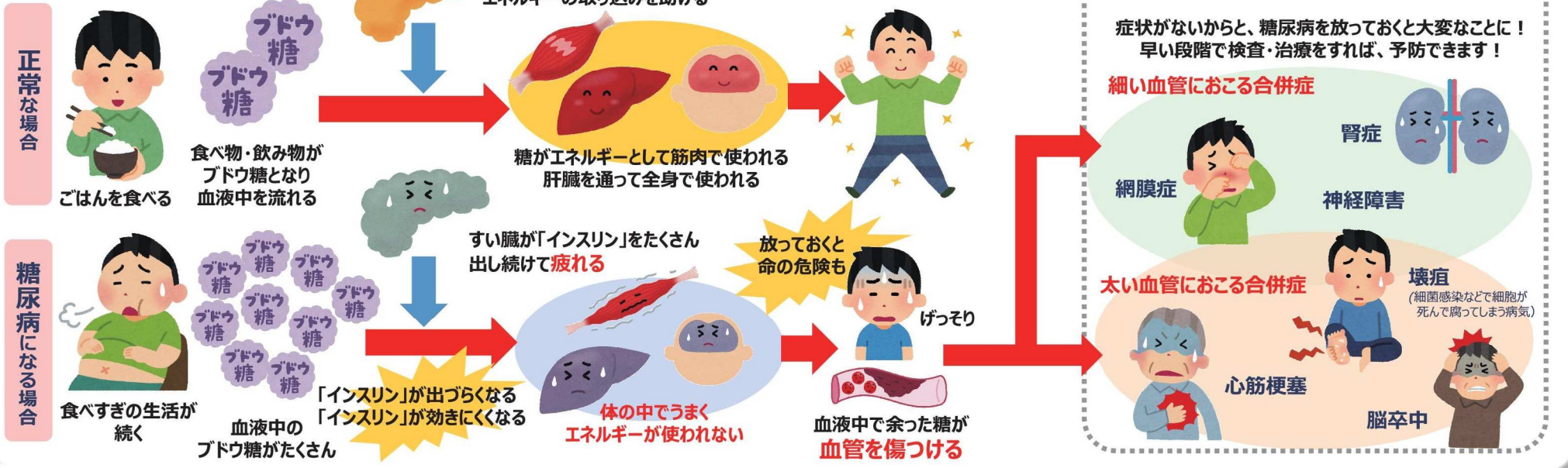


# 糖尿病 編

## ～糖尿病 予防は少々 治療は一生～

### 糖尿病のメカニズム



### 青森市民は、糖尿病になりやすい!?

- ラーメンの消費量No.1
- 間食が多い  
糖質に偏った食事は、血糖値が上がりやすくなる!
- 喫煙・多量飲酒  
喫煙は、インスリンの分泌や作用の低下を引き起こします。また、アルコールには糖質が含まれるものが多く、カロリーオーバーになりがち。
- 運動不足  
筋力が低下すると、筋肉でブドウ糖を使う能力が下がり高血糖になりやすくなります
- 炭酸飲料とジュースの消費が多い  
ジュースには、驚くほどの炭水化物(砂糖)が入っています。野菜ジュースも、飲みすぎ注意!
- 早食い  
早食いだと、インスリンが出るのが間に合わず高血糖になりやすくなります

### 糖尿病をはじめとした 生活習慣病の予防・重症化予防のために

高血糖 高血圧 高脂血症

生活習慣の改善  
・運動習慣  
・食習慣  
・禁煙

生活習慣の改善で 冰山全体が小さくなり、病気のリスクを減らすことができます!

高血糖、高血圧、高脂血症などは 別々に進行するのではなく、関連しあっています  
**放っておくと、生活習慣病に!**

資料：厚生労働省ホームページ