

## 気をつけよう！糖尿病

糖尿病をはじめ生活習慣病は

定期的な健康診断で早期発見が可能ですが、ところが、自覚症状がなく、薬を飲むほどではないので食事と運動で気をつけなければいとなると、「軽症だ」とそのままにしてしまう人がいます。

糖尿病は放置しているうちに血管障害が徐々に進展し続けます。

町の健診では空腹時血糖が110 mg/dl以上、グリコヘモグロビン (HbA1c) が5・8%以上であれば詳しい検査を勧められます。

### ◎食事で気をつけるポイント

①適正なエネルギー量を摂取しましょう。

適正なエネルギー量はその人の標準体重と活動量から求めます。標準体重(kg)は身長(m)×身長(m)×22です。これに、デスクワークが多く、活動量の少ない人は25〜30(kcal)をかけると1日の総エネルギー量が求められます。幼児の世話をするなどよく体を動かす人は30〜35(kcal)、肉体労働など重い仕事では35〜40(kcal)をか

けて求めます。

②バランスよく栄養素をとりましょう

1日の総エネルギー量の60%を炭水化物、15〜20%をたんぱく質、20〜25%を脂質からとるのが望ましいとされています。また、ビタミン・ミネラル・食物繊維の不足にも気をつけましょう。

③規則正しく食事をとりましょう

食事量を3回の食事にほぼ均等に配分し、決まった時間に食事をとりましょう。

健診結果をみて、運動、食事など生活改善に努めましょう。

栄養士 古谷 留美



## 休日当番医

とき	内科系		外科系
8/10(日)	斎藤医院(大網) ☎0475(77)2802	岩崎医院(松尾) ☎(86)2217	姫島クリニック(成東) ☎0475(80)1726
8/17(日)	錦織メダルクリニック(大網) ☎0475(72)0214	成東医院(成東) ☎0475(82)2235	駒込クリニック(大網) ☎0475(72)8800
東陽病院 ☎(84)1335			
8/24(日)	斎藤クリニック(東金) ☎0475(53)1110	小高医院(横芝) ☎(82)6368	大平医院(松尾) ☎(86)6012
8/31(日)	みずほクリニック(大網) ☎0475(73)6000	松尾クリニック(松尾) ☎(86)6482	東葉クリニック(東金) ☎0475(55)3311
東陽病院 ☎(84)1335			
9/7(日)	はにや内科(大網) ☎0475(70)1500	笹本医院(横芝) ☎(82)5162	とよだ整形外科医院(東金) ☎0475(54)6200

★都合により変更になる場合があります。問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137へ。



(7月10日 栗山)

10匹の子ガモが親ガモの後をヨチヨチ迷子にならないでネ!



ついつい撮っちゃいました!!



## こよみ

8月11日(月)～

9月10日(水)

8/11(月)	子ども会ジュニアリーダー研修会～12日	
12(火)	法律相談	プラム
13(木)	健康相談	プラム
17(日)	郡市民体育大会	
19(火)	心配ごと・行政・人権相談	プラム
	子ども会ジュニアリーダー研修会～20日	
20(水)	母子相談	プラム
	あしたばの会	プラム
21(木)	健康講座	プラム
22(金)	家庭教育学級(親子おやつ作り)	文化会館
26(火)	乳児健診	プラム
27(水)	心の健康相談	プラム
	健康相談	プラム
31(日)	住民検診	文化会館
	防災訓練	
9/2(火)	心配ごと・行政・人権相談	プラム
	すすく教室	プラム
3(水)	健康講座	プラム
5(金)	3歳児健診	プラム
9(火)	法律相談	プラム

※心の健康相談は予約が必要です。(山武保健所 ☎0475-54-0611)