

健康情報紙

最上保健所の企業健康応援マガジン

平成25年度

第2号

健康は
食事から

ご存知ですか？糖尿病。

糖 尿病は、今や「国民病」と言われるほどに中高年から高齢者を中心に増加してきています。増加してきた原因ははっきりしていませんが、食事の欧米化や、運動する国民の減少、経済発展による生活環境の変化などの要因が指摘されています。

も ととも黄色人種の日本人は欧米人に比べ血糖を取り込む能力が弱く、民族的に糖尿病になりやすい体質と言われています。その上肥満などが伴うと、血糖を取り込む時に必要なホルモン「インスリン」が出ているにもかかわらず、血糖が取り込まれず血液中に留まり、いわゆる高血糖の状態が続き、そのままにしていると糖尿病を招くこととなります。

予 防するには、まず日常的に体を動かすことや、規則的な食生活を心がけ、野菜や果物などをしっかり摂り栄養バランスをとることなどが大切です。

もがみ人は糖尿病体質?!

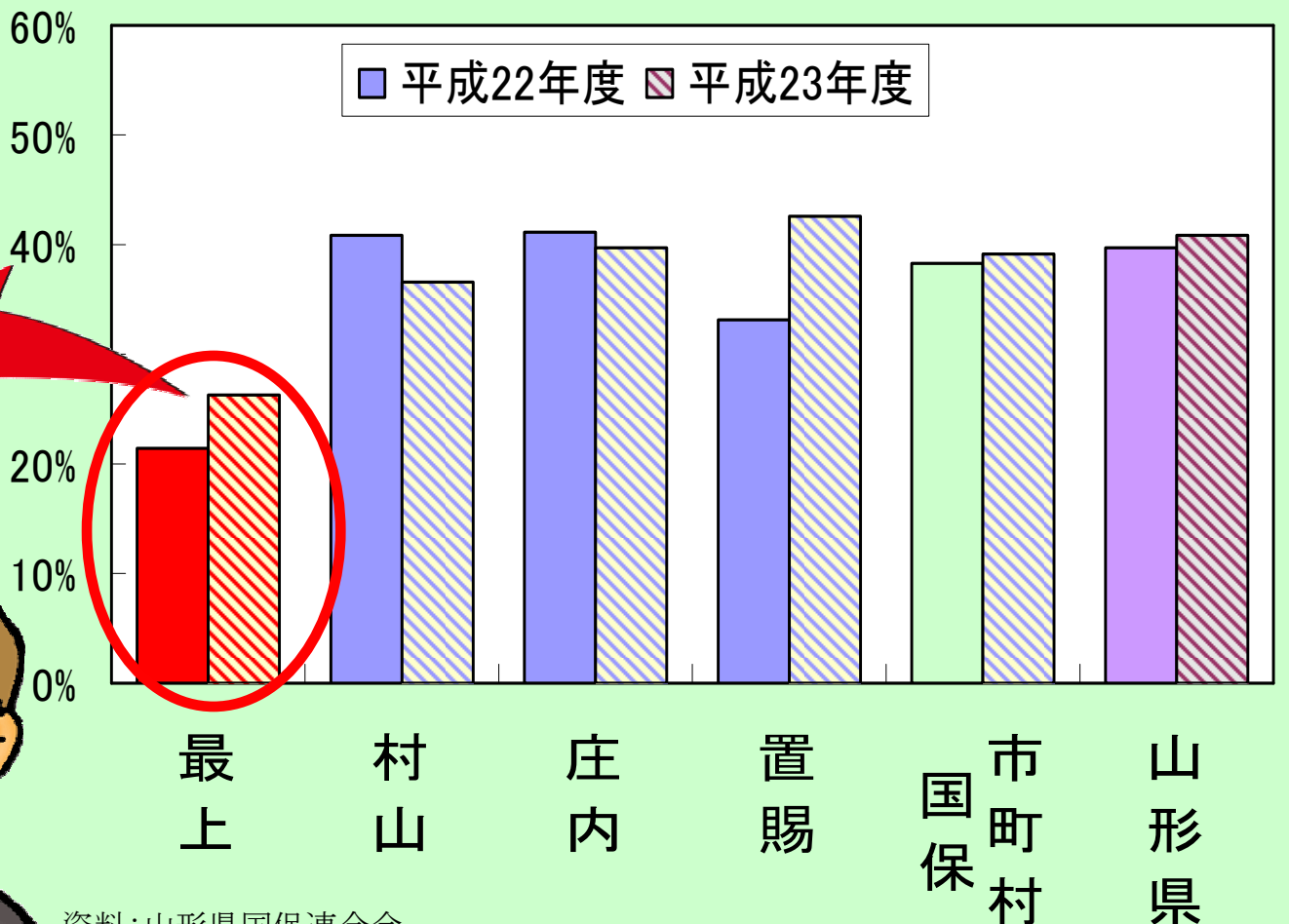
うーん。

最上地域の方は糖尿病の検査（血糖値やヘモグロビンA1c）で正常な人の割合が低いのか。

若いうちから、食生活や運動習慣に気をつけて、糖尿病にならないようにしないといけないな。



糖尿病関連検査正常値の者（市町村国保健康診査）



資料：山形県国保連合会