



## 保健師だより

「家族や親戚に糖尿病の人がいないから大丈夫！」と安心してはいけません。日本人は、すい臓からの「インスリン」が白人に比べて半分しかできません。日本人は誰でも糖尿病になりやすいと肝に銘じておきましょう。

◆**日本人は糖尿病になりやすい**  
「家族や親戚に糖尿病の人がいないから大丈夫！」と安心してはいけません。日本人は、すい臓からの「インスリン」が白人に比べて半分しかできません。日本人は誰でも糖尿病になりやすいと肝に銘じておきましょう。

◆**なかなか症状が出ない**  
皆さんは自分の血糖値をご存知ですか？正常値は空腹時で110mg/dl、140mg/dl以上になると糖尿病。ところが、血糖値が400〜500mg/dlになっても検査をしなければ気づかないことが多いのです。また尿検査だけでは不十分です。尿に糖が出るのは血糖が170mg/dlになってから。

◆**放置すると恐ろしい合併症**  
糖尿病は血管の病気。砂糖づけになった血液が目や腎臓などの細かい血管をポロポロにし、「網膜症」から「失明」、「腎症」から「人工透析」という大変な状況を引き起こします。また、糖尿病は大きな血管にまで影響をおよぼし、健康な人より心筋梗塞や脳卒中になる危険性がぐんと高くなります。

◆**食べ過ぎや早食いの繰り返し原因**  
食べ物が体の中で消化吸収された後、そのエネルギーを体が利用する時に必要になるのがすい臓から出る「インスリン」というホルモン。ところが、食べ過ぎや早食いや朝食などが習慣となり、食直後の急激な血糖上昇を繰り返していると、すい臓が次第に疲れてきて、インスリンを分泌する力が落ちてきます。すると、血液の中に使われない血糖が長く存在するため、血管に悪さをします。これが糖尿病です。

◆**「太らない生き方」10か条**  
①朝3、昼4、夕3の配分で3食食べる。  
②ひと口30回かんで食べる。  
③ごはんとおかずが別々の「定食スタイル」にする。  
④寝る2時間前に夕食を終える。  
⑤冷たいものを飲むのをやめる。  
⑥糖分、脂肪を取り過ぎない。  
⑦たっぷり眠る。  
⑧ストレスをためない。  
⑨こまめに動く。  
⑩1日今より1000歩、多く歩く。

（栗原毅 太らない生き方 P.H.P）  
糖尿病を予防するには、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）にならないよう肥満を予防することが大切です。平成20年度から医療保険者（国保、健保組合、政府管掌健康保険等）が実施する「特定健診」が始まります。「どうもないから」という自覚症状はあてになりません。一年に一回の定期健診を心がけましょう。

◆**「太らない生き方」10か条**  
①朝3、昼4、夕3の配分で3食食べる。  
②ひと口30回かんで食べる。  
③ごはんとおかずが別々の「定食スタイル」にする。  
④寝る2時間前に夕食を終える。  
⑤冷たいものを飲むのをやめる。  
⑥糖分、脂肪を取り過ぎない。  
⑦たっぷり眠る。  
⑧ストレスをためない。  
⑨こまめに動く。  
⑩1日今より1000歩、多く歩く。

# みんなのねんきん



## 不審な電話にご注意を！

鹿児島県全域で、社会保険事務所の職員を名乗り、コンビニエンスストア等で現金自動預け払い機（ATM）を操作させたり、不当に預金口座等を聞きだそうとする詐欺まがいの電話が多数報告されています。

“保険料の還付金があるので振込みをしたい。銀行・郵便局の預金口座を教えてください。”などと語り、個人の預金口座情報等を聞き出そうとするものです。

社会保険事務所が還付金等を支払う場合に、ご本人様にコンビニエンスストア等でATMを操作指示するようなことはありません。

社会保険事務所の職員を名乗った電話や訪問で、不審な点がありましたら、所属と氏名をご確認のうえ、お近くの社会保険事務所にご連絡ください。

【連絡先】 鹿屋社会保険事務所 TEL0994-42-5121