

福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!

あいいふ

自分の体を知って、いざスメ!
健診のススメ! 通信

2020 Summer

29号

赤坂駅から
徒歩5分!



糖尿病 教えて! 専門医

糖尿病の薬を飲むように言われています。一度飲みだすとやめられないのですか?



糖尿病治療の基本は食事・運動療法ですが、生活習慣の改善を行っても血糖値が適正にコントロールできない場合は薬物療法が必要となります。

血糖値が高い状態を放置しておくとう高血糖による「糖毒性」という現象により膵臓のインスリンを出す細胞が傷害を受け、さらにインスリンが出なくなる悪循環が起こります。できるだけ高血糖を放置せず適正に血糖値をコントロールすることが、将来薬を減らすことができ、中止できたりする可能性に繋がるのです。また、高血糖の状態が長年続くと様々な臓器を傷害し、糖尿病の合併症を引き起こします。

かかりつけ医の先生と相談しながら生活習慣の改善に取り組み、必要なら服薬し適正な血糖値を維持することで、糖尿病があっても健康で元気な生活が送れます。

身近な病気・糖尿病。聞きたいこと、知りたいこと、

ズバリ! お答えします。

健診、教室のお問い合わせ・予約は ☎092-751-2806 受付/9時~17時

Question 1 糖尿病ってどんな病気？



糖尿病と言
われました。
糖尿病は治
らないのですか？

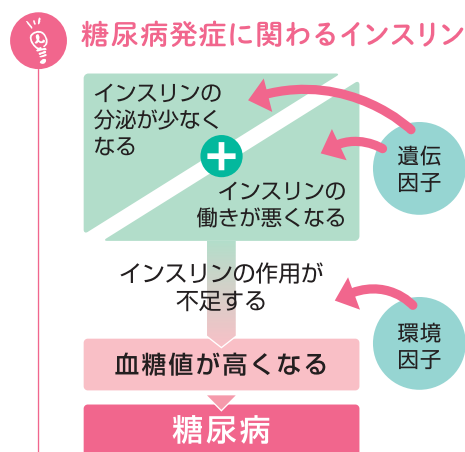
風邪は時期がくれば治るし、癌は早期に診断して治療すれば治ります。軽度の糖尿病であれば食事や運動などの生活習慣の改善、肥満の改善などにより、正常に近い血糖値にまで改善することは可能です。しかし、治ったと思って放置すればまた元の糖尿病の状態に戻ってしまうという意味で、糖尿病は治らない病気です。

糖尿病は、治す病気ではなく、通院を継続しコントロールしていく病気と考えてください。良好にコントロールできれば、糖尿病のない人と同じ生活が送れる病気です。

父が糖尿病なので
自分もなるのでは
ないかと心配です。
遺伝の割合は？

糖尿病は、血糖を下げるホルモンであるインスリンの分泌が悪いか、またはインスリンの効きが悪くて慢性的に血糖値が高くなる病気です。これらのインスリンの働きには多くの因子が関わっていて、遺伝の影響を受けています。したがって糖尿病は多因子遺伝病と呼ばれています。一つひとつの因子の影響は小さく、環境因子(過食、運動不足、肥満、ストレスなど)が加わって初めて糖尿病が発症することが多いのです。

遺伝があっても、早くから健康的な生活習慣を身につけていくことにより発症や重症化を予防することが可能です。



健康診断で空腹
時血糖値は正常
なのにヘモグロ
ビンA1cが高いの
で受診を勧めら
れました。
なぜ？



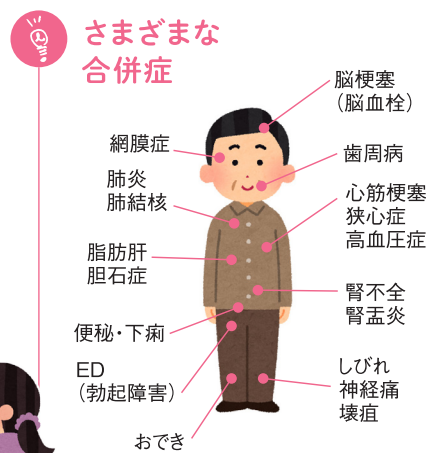
糖尿病は慢性的に血糖値が高い病気なので、血糖値が診断や治療の指標として用いられます。しかし、早期の糖尿病では、空腹時の血糖値は正常でも食後の血糖値の上昇が抑えきれず高値となり、しかも合併症の原因となることがあります。ヘモグロビンA1c (HbA1c)は1回の採血で過去1~2か月の食前食後も含めた平均の血糖値を知ることができるので診断や治療の指標として有用な検査です。あなたの数値はありますか？



糖尿病で治療を
始めたところ眼科
も受診するよう言
われました。
なぜ？

糖尿病の合併症の多くは自覚症状なく進行します。例えば網膜症は、たくさんの出血などの病変があっても視力の変化に現れず、眼底検査をして初めて診断されることも多く、また視力が低下して初めて受診した時は有効な治療の時期をのがしていることもあります。

最近の調査でも、糖尿病で通院しながら眼科で検査を受けていない人が、未だに5割以上いることが示されています。自覚症状に頼らず定期的な検査が大切です。合併症は早期診断・早期治療により重症化を予防することが可能です。



Question 2 糖尿病の治療について教えてください

糖質制限はおすすめできますか？

糖質制限を推奨する本や雑誌がたくさんみられますが、日本糖尿病学会は糖尿病の食事内容について炭水化物の摂取量は総エネルギーの50~60%が適切であるとしています。炭水化物制限が肥満の是正に有効という報告はありますが、減量効果は1年以内の短期的な場合が多く、摂取エネルギーが一時的に減った結果ではないかと考えられています。摂取エネルギーが同じで炭水化物を制限すれば、たんぱく質・脂肪の摂取量が増えることにはなりますが、脂肪摂取量の増加により心血管疾患発症や総死亡率が高くなることも報告されています。

ジュースや菓子類での単純糖質はぜひ制限したいものですが、食物繊維を多く含む重要なエネルギー源である複合糖質はバランスよく適量とることが有用と考えられています。

糖質にもいろいろ

単純糖質 消化吸収が速いため急激に血糖値を上げる

砂糖、ブドウ糖、果糖などの菓子や果物に含まれる糖質



複合糖質 消化に時間がかかるため血糖値をゆっくり上げる

穀類、いも類、豆類に含まれるでんぷんなどの糖質



高齢ですが血糖値が高いと言われています。食事制限をした方がよいですか？

糖尿病では腹八分目に食事をするのが基本となりますが、高齢者の場合は低栄養に注意し、筋肉量が低下して転倒や骨折に繋がらないようにすることも大切になります。

筋肉を効率よく増やすためには、たんぱく質源(肉、魚介類、卵、大豆製品、乳製品など)をとり、毎日の食事内容が偏らないように心がけましょう。

※腎機能の障害がある場合など、たんぱく質の摂取制限が必要な場合もあります。

たんぱく質源の一食の平均的な量

「こぶしにのるくらいの量」が目安

例えば、魚なら1切れくらい、肉なら薄切り肉3~5枚(60g)くらいです。



チーズ、ゆで卵、ソーセージやハム、サバ缶、ツナ缶などの魚加工品、豆腐、納豆

調理が簡単で手軽に食べられるものを上手に活用しましょう。

1日の中でいつ運動を行うとよいですか？



血糖値は1日の中でも上がったり下がったり変化しています。食後血糖値の上昇が気になる場合は、食後1~2時間のタイミングで運動を行うことにより食後の血糖上昇を抑えることが期待できます。日常生活で、活動しない座位の時間が長いほど、死亡率と心血管疾患が増加します。日常生活でエネルギーを消費する活動を小刻みに増やすように心がけることも大切です。「継続は力なり」楽しく気軽にできる運動を継続しましょう。

※インスリンや服薬で治療中の場合、食前の運動は低血糖のリスクが高くなるため、インスリン量の微調整や少量の補食をしてから運動する方法もあります。

運動の中でも筋力トレーニングの必要性は？



ウォーキングのような有酸素運動は心肺機能を高め、体力を増進し、脂肪を燃やして減量に有効で、インスリン抵抗性を改善することで、血糖が下がります。スクワットなどの筋トレは継続することにより骨格筋量を増やし、さらに筋肉の糖の取り込みとエネルギー代謝を増やし、血糖降下をもたらします。

有酸素運動を基礎に、筋トレを組み合わせると、糖尿病の治療や予防への相乗効果、サルコペニアの予防も期待できます。食事で必要な栄養素を摂取し、適度な運動を継続しましょう。

※サルコペニアとは、加齢により筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のことです。

Question 3 糖尿病について、もっと知るために

薬はまだ要らない早期の糖尿病と言われました。入院は必要？

最近の調査によると「仕事が忙しい」「体調が良い」「通院しなくても大丈夫そう」が糖尿病の通院中断の大きな理由のようです。糖尿病とその合併症は、自覚症状がないことが多く、気づかないうちに進行していきます。

糖尿病の重症化例の多くは、未受診者や中断者から出ていることが指摘されています。定期的に通院し検査を受けることで、糖尿病を継続的に良好にコントロールし、早期に合併症を診断し早期治療することも可能となります。継続的に通院治療することが大切です。

家族が糖尿病に！家族としてできることは？

糖尿病と診断されると、心理的な不安からストレスがかかり血糖コントロールに影響を与えます。思いを共有したり愚痴を聞いたりして、少しでもストレスが軽減できるようサポートも大切です。生活習慣が同じという面では、一緒に生活している家族にも糖尿病になる可能性が秘められています。食事の管理や運動など、家族も一緒に行い協力することで、家族全員が健康になれるメリットもあります。

糖尿病専門医よりメッセージ

発症しても長期間症状がなく気づかれなかったり、早期に診断されても自覚症状がないまま、受診・治療を中断してしまったりする方がいます。しかし、この間にも合併症は進行しますので、高血糖と言われてから、そのまま放置しないことが一番大切なことです。

福岡市健康づくりサポートセンター **井口 登與志** センター長



糖尿病についてご相談ください

お問い合わせ・ご予約は

☎ 092-751-2806

サポートセンターでは糖尿病の相談を受けつけています。また、福岡市民の方を対象に、専門スタッフ(糖尿病専門医・保健師・管理栄養士・運動指導士)が生活習慣の改善、血糖値の改善に向けてサポートしています。

糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方などへ

糖尿病の予防、合併症を予防するために体験型の糖尿病教室で学んでみましょう

定期的開催している教室です。ご家族で学んでいただくのもおすすめです。ご都合に合わせてご参加ください。



ストレッチ、筋トレ体験

基礎からじっくり
1日糖尿病教室 参加費 1,000円
要予約

月1回、土曜日開催
10:00~15:00 管理栄養士考案のヘルシーランチの
実食や運動の実技体験もあります。

短時間で楽しく
気軽に糖尿病教室 参加費 500円
要予約

隔月1回、平日開催
13:30~15:30 本物そっくりの料理モデルを使った食事パ
ランスチェックなどの体験学習もあります。

新型コロナウイルス感染症対策のため、教室を中止する場合があります。

ホームページでご確認いただくか、お電話でお問い合わせください。

総合健診のごあんない

2020年7月
▶2020年9月

要予約

託児可能 (500円)

料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。お気軽にお問い合わせください。

項目	概要	開催日や時間など	対象者	料金
よかドック			対 40～74歳の福岡市国民健康保険加入者	¥500円
よかドック30			対 30～39歳の福岡市民の方	¥500円
胃がん検診	胃透視		対 40歳以上の福岡市民の方	¥600円 ※平日夜間は実施しません
	胃内視鏡	2年度に1回受診可	対 50歳以上の偶数年齢で福岡市民の方	¥1,800円 ※平日夜間は実施しません
	胃がんリスク検査(※)		対 年度中に35歳または40歳になる福岡市民の方	¥1,000円
大腸がん検診			対 40歳以上の福岡市民の方	¥500円
乳がん検診			対 40歳以上の女性で福岡市民の方	¥1,300円(40歳代)、1,000円(50歳以上)
	2年度に1回受診可		女性技師が対応。マンモグラフィのみの検診となります。	
子宮頸がん検診			対 20歳以上の女性で福岡市民の方	¥400円
	2年度に1回受診可			
肺がん検診 (胸部X線撮影)			対 40歳以上の福岡市民の方(65歳以上は結核検診を含む)	¥500円(喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上で検査希望の方は、別途700円で喀痰細胞診検査が受診できます)
骨粗しょう症検査			対 40歳以上の福岡市民の方	¥500円 日①7/5(日)②7/14(火)③8/2(日)④9/6(日)⑤9/8(火)



託児があるから安心!

総合健診カレンダー

土曜・日曜・祝日	…8時30分～10時30分
火曜日	…18時～19時
7月	日 月 火 水 木 金 土 ・ ・ ・ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
8月	日 月 火 水 木 金 土 ・ ・ ・ ・ ・ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
9月	日 月 火 水 木 金 土 ・ ・ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

マールの日は子宮頸がん検診を女性医師が行います。よかドックは全日程女性医師です。

(※)胃がんリスク検査は、将来胃がんになるリスクを判定するための検査で、胃がんを発見する検査ではありません。ピロリ菌の除菌に要する費用は、保険診療の対象となります。

各教室のごあんない

要予約

託児可能 (500円)

開催日や時間など 料金 対象者

各教室には定員がございます。予約人数によっては当日受付が可能なものもありますので、お問い合わせください。

やせナイト塾 (生活習慣改善教室)	運動・食事・気持ちの面から総合的に正しい知識を身に付けます。実技、講義など。初回と3カ月後に体力年齢と体組成測定をします。 日 木曜4講座+3カ月後のフォロー教室(全5回1セット)、19時～(2時間程度) ¥1,000円(1セット) 対 生活習慣の改善や減量、健康づくりを希望する方(18歳以上)
禁煙教室 (禁煙サポート)	実践的な禁煙方法についての講話や、禁煙後の体重増加予防のための運動指導など。 ¥1,000円 対 たばこをやめたいと考えている方
歯周病予防教室 (歯周病検診)	歯科医による虫歯・歯周病の検診、ブラッシング指導、歯周病対策など。 ¥1,000円 対 歯周病が気になる方(18歳以上)
ヘルシースクール	健康状態に応じた栄養指導、運動指導など。「よかドック30」受診の方は、その結果に応じて指導します。日 年末年始(12/29～1/3)を除く日の9時～17時 ¥無料 対 健康の保持に興味がある30歳代の福岡市民の方

ニコニコペース健康教室 託児不可	スポーツドクターや健康運動指導士と一緒に、自分に合ったペースを守りながら楽しく歩きます。※最初と最後に血圧測定をします。日 毎月第3土曜14時～16時 ¥年会費2,000円(体験は無料) 対 楽しくウォーキングをしたい方
7・8月は中止です	
1日糖尿病教室	糖尿病の基礎講習、適切な食事、運動療法、ヘルシーランチの実食など。日 土曜10時～15時 ¥1,000円(同伴者も同じ) 対 糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方
気軽に糖尿病教室	糖尿病の基礎講習、料理モデルを使った食事チェック、運動療法など。日 平日13時30分～15時30分 ¥500円(同伴者も同じ) 対 糖尿病や食事について学びたい方

新型コロナウイルス感染症対策のため、教室を中止する場合があります。

ホームページでご確認いただくか、お電話でお問い合わせください。ホームページには、ご自宅でもできる「やせナイト塾」「禁煙教室」「糖尿病教室」などの特設ページを開設しています。その他、「健康ニュース」や「健康あれこれ」なども掲載しています。ぜひご利用ください。

あいいふ

にこにこルーム50分教室のごあんない

「ご自宅でもできる運動」ホームページに掲載中!

1回500円教室

開催日や時間など 祝日は休講です

運動不足解消エアロ

音楽に合わせた有酸素運動。エアロ30分+ストレッチなど。
日 ①月曜13:30②火曜18:40③金曜11:10④金曜18:40

ロコモ撃退かんたんエアロ

どなたでも参加できるシンプルな動きで体力づくり!エアロ40分+筋肉コンディショニングなど。日 ①水曜11:10②土曜13:30

身体の中からエクササイズ

腰を動かす運動を中心に体幹を鍛えます。日 水曜14:30

柔軟性向上ストレッチ

全身の筋肉をしっかり伸ばし、しなやかな身体に! 日 水曜10:10

介護予防ストレッチ & 筋トレ

要介護にならないための運動を実践します。日 月曜14:30

姿勢改善 はじめてのピラティス

正しい姿勢を習得することで心身の調和がとれ、日常生活の動作も快適に。日 ①火曜10:10②木曜14:30

認知症予防社交ダンス

認知症予防に有効といわれる社交ダンス。リフレッシュに! 日 火曜15:15



介護予防運動教室

身体をほぐし、腰痛、膝痛、肩こり解消および脂肪を燃やし、骨・筋肉のつくり方の理論と実技。日 火曜13:30

メンテナンスヨガ

硬くなった身体をほぐし身体と心をリセットします。日 金曜19:40

基礎体力アップストレッチ&筋トレ

基礎体力をアップするための運動を実践します。日 金曜10:10

転倒予防ストレッチ&筋トレ

転倒しないための運動を実践します。日 水曜13:30



新型コロナウイルス感染症対策のため、教室を中止する場合があります。ホームページでご確認いただくか、お電話でお問い合わせください。

シニア筋トレ

シニア向けの筋力の維持・向上が目的。ロコモ予防に効果的。日 ①月曜10:10②月曜11:10



メタボ予防筋トレ教室

筋トレで基礎代謝をアップさせ、太りにくい身体づくりを目指します。動脈硬化、メタボ予防に! 日 木曜13:30

筋肉をためる貯筋運動

いつまでも自分で行きたいところに行ける身体づくり。日 火曜11:10

親子リズム体操教室

運動の基本「走・跳・投」をベースに、運動の楽しさに加え社会性や積極性も学べます。日 土曜11:10 ※保護者同伴



呼吸法をとりいれたロコモ予防教室

呼吸法・脳トレ・ロコモ予防のエクササイズを提供します。日 木曜10:10

バランスカアップバレエストレッチ

バレエの要素を取り入れたストレッチやエクササイズでバランス力を高め、強くなやかな身体をつくります。日 土曜14:30

むくみ解消改善ヨガ体操

タオルを用いてリンパの流れを優しく促し、簡単なヨガのポーズでむくみを改善していきます。日 木曜11:10

心と体を整えるエクササイズ

目標は落ち気味な気力と体力の維持。日 土曜10:10



- 教室は休講または変更になることがあります。休講のお知らせはホームページからご確認ください。
- 運動しやすい服装でお越しください。更衣室もあります。ルームシューズ、タオル、飲み物をご持参ください。
- 初回は簡単な問診票をご記入いただきます。少し早目にお越しください。
- レッスン開始から10分経過した場合、安全面の配慮から教室へのご参加をご遠慮いただいております。

総合健診、教室のお問い合わせ・予約電話は

092-751-2806

受付時間/9時～17時

福岡市健康づくりサポートセンター

(管理運営:福岡市医師会・鹿島建物共同事業体)

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいいふ4階

☎092-751-7778 ☎092-751-2572

http://www.kenkou-support.jp/

交通のご案内

〈地下鉄〉「赤坂」駅(3番出口)より徒歩約4分

〈西鉄バス〉「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)

「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)

「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

身体づくりに
お友達づくりに
ご利用ください!

ホームページは
ココから!



あいいふ