



比叡すこやかだより

【発行】比叡すこやか相談所(平和堂坂本店3階)
所在地：大津市坂本七丁目24-1

TEL：077-578-8294
FAX：077-578-8120

※すこやか相談所は、健康に関する相談窓口です。来所による相談だけでなく、電話や訪問による相談も行っています。来所相談の場合は、事前に予約をお願いします。

◆相談内容

- 健康に関する相談(生活習慣病・介護予防等)
- 健診結果の見方と相談
- 育児相談(計測を含む)
- 妊産婦の相談(母子健康手帳の交付を含む)
- その他、心身の健康に関する相談

◆相談時間

月～金曜日(祝日、12月29日～1月3日を除く) 10:00～18:00

隠れ糖尿病(食後高血糖・血糖値スパイク)に気をつけましょう!

食後にこんなことが起きていたら

要 注 意 !!

- 強い眠気
- だるい、重い
- すぐに小腹が減る
- 集中力が続かない
- 頭痛、目のかすみ



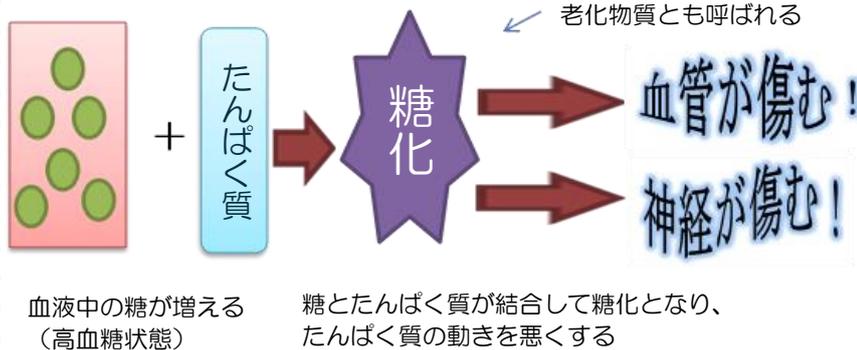
がん、心臓病、脳卒中という三大死因は、糖質(炭水化物など)過多による血糖異常から始まっているともいえます。糖質過多で食後高血糖が起これると、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、脂肪肝につながり、やがて糖尿病、脳卒中、心不全、認知症など様々な病気を引き起こします。

食後に血糖値が急上昇するとインスリン(血糖を下げるホルモン)が大量に分泌され、血糖値が急降下します。これが血糖値スパイクです。血糖値スパイクを何度も繰り返すと血管が傷つき、動脈硬化が進行します。高血糖状態が続くと大量に分泌されたインスリンが糖分を脂肪に変えて体にため込むため、肥満につながります。



あなたも、血糖値スパイクを起こしているかもしれません。

食後高血糖で起きる糖化反応の仕組み



心筋梗塞・脳梗塞

失明・人工透析



食後高血糖が続くと、あふれた糖はたんぱく質とくっついて糖化を起こし、身体の中で悪さをします。

糖質過多や食後高血糖にならないための食べ方のコツ

- よく噛んでゆっくり食べる
- 食べる順番は糖質(炭水化物)を最後にする(野菜→肉や魚→米やパン)
- 3食を規則正しく食べる(欠食を避ける)
- 炭水化物の重ね食いを避ける(ラーメンとチャーハンなどはNG)
- 血糖値を上げやすい食品の量を減らす

血糖値を上げやすい食品



※運動も効果的です。裏面を参考に隙間時間で運動しましょう!

からだ、動かしていますか？

忙しくて運動する時間がない！からだを動かすためにわざわざ外に出るのは億劫！という方も多いのではないのでしょうか？身体活動は運動(トレーニングやスポーツ)ではありません！生活活動(日常生活における労働、家事)も含まれます。“ちょっと”でもからだを動かすことが大切です。

今より 10 分多く
体を動かしましょう。



からだを動かすとよいことがいっぱい♪

- 生活習慣病(心筋梗塞など)の発症や死亡リスクの低下
- メンタルヘルスの向上
- 仕事の効率アップ
- 睡眠の質の改善
- 肥満の予防や改善
- 生活の質の向上
- 認知症予防



“ちょっと”って何をしたらいいの？

- 目的地の一つ前の駅で降りたり、いつもと違う道を使ったり、歩く時間を増やす。
- 歩幅を広くし、速く歩く。
- エレベーターではなく、階段を使う。
- 座りっぱなしでなく、時々立ち上がって、体を動かす。
- 週に 1 回、草むしりや どこか 1 カ所の大掃除をする。
- こどもと一緒にからだを使って遊ぶ。



クイズ

答えは下へ↓

消費カロリーが大きい順番は？(下記の身体活動を 10 分行った場合)

①普通の歩行

②ヨガ・ストレッチ

③草むしり

④掃除機がけ



(年齢や性別等で消費カロリーは変わるため、参考としてください)

参考：厚生労働省「身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン」

https://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-physical.pdf

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf>

健康おおつ21応援団をご存じですか？

健康おおつ21 応援団のお店・事業所とは

野菜たっぷりメニューやメニューの栄養成分表示、禁煙等を行い、市民の皆様の健康づくりにつながる取組みを行っている(健康づくりを応援する)お店や事業所のことです。

(注)お店によって取組みは異なります。

詳細はこちら →



健康おおつ21 シンボルマーク
おおつげんき丸

健康おおつ21応援団のお店を活用し、健康的な生活を意識してみませんか？