新発健 VOI.

春日井市鷹来町1丁目1番地1 公益財団法人春日井市健康管理事業団 TEL: 0568-84-3060



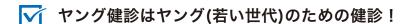
CONTENTS(目次)

- ▶健診のご案内(ヤング健診)
- ▶ 世界糖尿病デー2016 in 春日井
- ▶ 肥満予防・改善のヒント
- ▶ ラジオ体操で健康づくり始めませんか?

「新発健」は、健康に関する情報をお届けします。

健診のご案内

総合保健医療センターでは、平日の午前中に毎日「ヤング健診」を行っています。



▼ ワンコイン(500円)で健康チェック!

▽ 若いうちから定期的な健診受診が大切!

生活習慣病の発症年齢が若年化しています

ヤング健診は、18歳から39歳までの市民を対 象にした、メタボリックシンドロームを中心とし た、生活習慣病を予防・改善するための健診です。

昨年度(平成27年度)のヤング健診の結果は、7 割の方が「要経過観察~要医療」となり、若くても 医療を必要とする方が見られます。

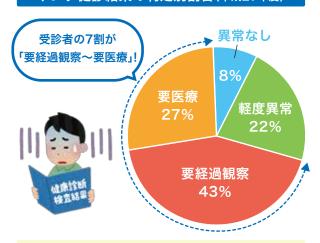
生活習慣病は、生活習慣により良くも悪くもな る病気です。初めのうちは自覚症状がほとんどあ りません。しかし、放っておくと症状の出ないまま



健康管理事業団 伊藤和幸医師

重症化し、いきなり心臓病や脳卒中の発作が起こったり、重度の糖 尿病合併症が起こって不自由な生活を余儀なくされたりします。若 いうちから健診を受けて、自分の健康や生活習慣を見直し、ライフ スタイルを改善することで、生活習慣病を予防し、将来の健 康に役立てていきましょう。

ヤング健診結果の判定別割合(平成27年度)



Information -ヤング健診のご案内-

- 日時 月~金曜日午前(日祝休・年末年始除く)
- 場所 総合保健医療センター
- 対象 18~39歳の市民(当該年度中に誕生日を迎える年齢)
- 料金 500円
- 申込 電話(0568-84-3070)※予約制です
- 内容 身体計測、診察、血圧測定、血液検査 心電図検査、尿検査

11月14日の世界糖尿病デーに先がけ、11月13日(日)に「世界糖尿病デー2016 in 春日井」を開催します。 ご自分やご家族、大切な人とともに、糖尿病について理解し、よりよい生活を送れるよう私たちと考えてみませんか。

糖尿病とは

糖尿病とは、血中の糖の濃度を下げる働きをするインスリンが 分泌されなくなる、もしくは、インスリンは分泌されるが効きにく くなるなどの作用不足によって慢性の高血糖となる疾患です。 糖尿病には、主に1型糖尿病と2型糖尿病の2種類があります。

1型糖尿病と2型糖尿病の違い

1型糖尿病では、インスリンを作り出す膵臓の細胞が壊れてし まい、まったくインスリンが分泌されない状態になります。

2型糖尿病は、生活習慣の乱れが原因でインスリンが作用不 足となり引き起こされます。食生活の乱れや、運動不足、肥満、ス トレスなどさまざまな要因が重なって発症するため、いわゆる生 活習慣病といわれています。過食が当たり前になった現代、わが 国では2型糖尿病が増加しています。

	1 型糖尿病	2型糖尿病
発症年齢	子どもや若い人	中高年に多い
体型	痩せ形に多い(肥満は関係ない)	太った人に多い(肥満と関係あり)
発症のしかた	急激に発症、病状の悪化も急速	緩やかに発症、進行もゆっくり
発症の原因	膵臓のβ細胞が破壊されたため	遺伝的体質に生活習慣の 要因が加わったため
治療方法	インスリン療法	食事療法・運動療法 (場合によってはインスリン療法)
患者に占める 割合(日本)	10%以下	90%以上

日本人は糖尿病になりやすい

欧米人は食事量が多く、肥満体型の人が多いですが、糖尿病人 口はあまり多くありません。なぜなら、欧米人は血糖値を正常化 するためのインスリン分泌能が高く、過食をしても糖尿病になり にくい体質を持っているからです。しかし、多くの日本人はイン スリン分泌能が欧米人の約半分しかありません。つまり、もとも とインスリン分泌能が低い日本人が肉や炭水化物中心の高カロ リーな食生活をすれば、膵臓がインスリン分泌障害をきたして糖 尿病になってしまうのです。近年、食生活の欧米化が進行してい るため、日本の糖尿病人口は急増しています。

糖尿病はサイレントキラー

糖尿病の自覚症状としては多尿や、口渇、多飲、体重減少などが ありますが、自覚症状が出現して受診した時には、すでに合併症を 発症していたり重症化していたりします。このため、糖尿病はサイ レントキラーとも呼ばれます。したがって、早期発見、早期治療が 最も重要です。

神経:糖尿病性神経障害

目:糖尿病性網膜症

腎:糖尿病性腎症

糖尿病の 3大合併症は し・め・じ と覚えてね!



糖尿病の合併症

糖尿病性網膜症

糖尿病の約40%に合併す る。初期に自覚症状はほと んどなく、症状が出現する ころには、網膜症がかなり 進行していることが多い。 放置すると失明に至る。

糖尿病性腎症

初期に自覚症状はな い。進行すると腎不全 となり放置すると透析 導入、もしくは腎移植 が必要となる。

糖尿病足病変

神経障害や末梢血管 病変、感染が関与し て、潰瘍、壊疽へ進行 し、最終的には足を切 断することになる。



認知症

糖尿病患者は脳血管性認 知症のリスクが3.4倍、ア ルツハイマー型認知症の 発症リスクが2.3倍と高値 である。

脳梗塞、虚血性心疾患

大血管の動脈硬化によ り、虚血性心疾患、脳梗 塞になりやすく、重篤 な障害が残ったり、死 に至ったりする。

糖尿病性神経障害

最も早期に出現し、頻 度も高い。温度や痛み を感じにくくなり、や けどやけがの原因とな る。また自律神経障害 も生じる。







Information -世界糖尿病デー2016 in 春日井のご案内-

日時 平成28年11月13日(日)午後1時から4時30分まで

場所 総合保健医療センター

対象 糖尿病に関心がある方

内容 第1部(午後1時から2時45分まで)→健康チェック・運動体験・展示等 第2部(午後3時から4時30分まで)→講演

- ① 歯周病と糖尿病の関わり(歯科医師)
- ② 歯周病予防のためのセルフケア(歯科衛生士)
- ③ 簡単体操(健康運動指導士)
- ④ 健康サポート薬局について(薬剤師)
- ⑤ 糖尿病川柳から読み解く患者のこころ (医師・看護師) / 糖尿病川柳表彰式

料金 無料

申込 下記の必要事項をご記入の上、往復はがきまたは専用サイトにてお申込 みください。**応募多数の場合は抽選となります。**定員150名

①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな)

④電話番号 ⑤世界糖尿病デー2016 in 春日井参加希望

応募締切:11月4日(金)※当日消印有効

往復はがき: 〒486-8510 春日井市鷹来町1-1-1 糖尿病センター 専用サイト:春日井市民病院ホームページ⇒「世界糖尿病デー2016 in 春日井」

問い合わせ先

春日井市民病院糖尿病センター ☎0568-57-0057

多くの方のご参加を お待ちしております

演 睡 眠

の意外な 関係!!

食欲の秋。体重が増えてきてはいませんか?

私たちは食事からエネルギーを得る一方、体を作ったり運動 することでエネルギーを消費します。この摂取エネルギーと消 費エネルギーのバランスがとれていれば体重が増えることは ありません。しかし、摂取エネルギーの方が多ければ、余ったエ ネルギーは体にたまり肥満につながります。

体重を減らすために、食事量を減らそう、つまり摂取エネル ギーの減少を考える人が多いと思います。しかし今回は、別の 角度から消費エネルギーを増やすヒントをお伝えします。

質の高い睡眠で痩せやすい体に!

しっかりとした睡眠が痩せやすい体を作ることをご存知です か?痩せやすい体になる理由は、睡眠中に分泌されるいくつか のホルモンが関係しています。今回はその中でも「成長ホルモ ン」を紹介します。

成長ホルモンが働きかけることで、私たちの体にある細胞は 日々生まれ変わっています。また、傷を負った細胞は修復されま す。この細胞の再生や修復を行う際に脂肪を燃焼するため、成 長ホルモンの分泌が多いと消費エネルギーも増加するのです。 さらに、成長ホルモンは筋肉量の増加を手助けするという大き な働きを持っています。筋肉は最もエネルギーを消費するため、 筋肉をつければそれだけエネルギー消費量はアップします。

では、成長ホルモンはどうすれば分泌されるのでしょう。実は そこに睡眠が大きく関わります。成長ホルモンは質の高い睡眠 により分泌が増えるのです。質の高い睡眠とは、しっかりとした 深い睡眠をとることです。そのためには、規則正しい生活をおく り、体内時計を整えることが大切です。また、アルコールの飲み すぎや「寝る前スマホ」は不眠の原因になるので避けましょう。

下記の「肥満予防・改善講座」では、さらに詳しく生活リズム の整え方や質の高い睡眠のとり方についての講話を行います。 ぜひご参加ください。

男性の方もぜひ

ご参加ください

Information -体幹鍛えて!肥満予防・改善講座のご案内-

- **日時** 平成28年12月22日(木)午後~ 5回連続講座
- 場所 総合保健医療センター
- 対象 40歳以上の市民
- 料金 1,500円(300円×5回)
- 申込 広報(11月15日号)をご覧ください
- 内容 体組成計測や講話を通して体重管理の必要性、方 法を理解し、体幹を強化する「太極拳」で太りにく い体づくりを目指します



STEP2

下垂体前葉から 成長ホルモンが分泌!

STEP3

細胞の修復・再生 →脂肪燃焼!

筋肉量増加を手助けする※ →消費エネルギーUP!

肥満を改善、予防!

※筋肉量を増やすためには適切な運動が必要です。

金曜日の朝は……

中央台の保健センター(中央台1-1-7)では、ラジオ体操を毎週金曜日の朝に実施しています。指導員が動きのポイントを解説!また、体操後は役立つ健康講話も行います。誰でも気軽に行えるラジオ体操から運動の習慣を身につけてみませんか?皆様のご参加をお待ちしています!

ラジオ体操でスタート!



ラジオ体操「3つ」の特長

全身運動!

ラジオ体操は第1、第2共に13 種類の運動で出来ています。それらの運動は全身にある200余りの骨や650余りの筋肉すべてを動かしています。加えて体の前後、左右それぞれに刺激を与え、日常生活で使わなくなっている部分の骨や筋肉への適切な運動刺激を加えることに配慮されています。

2 体にやさしい運動

体は急激な変化や刺激に対応できません。対応できずに怪我や障害を起こす場合があります。しかし、順序良く運動刺激を与え筋肉をほぐし、血液循環を良くしてから刺激を加えるとかなり強い刺激にも適応することができます。ラジオ体操はこの理論を基に考案されているため、体にやさしい運動といえます。

バランスのとれた運動!

体は多くの組織、器官が各々の 役割を担い、助け合いながら、体力を保ち、増進させています。そのため、体全体の組織、器官をバランスよく強化することが大切です。ラジオ体操は、全身に平均して運動刺激を与えるバランスのとれた運動内容となっており、健康になれる体力づくりを実践できます。



参加無料!どなたでも気軽にご参加ください!

Information

-金曜日の朝はラジオ体操でスタート!のご案内-

日 時 毎週金曜日 午前9時から9時20分まで

場 所 保健センター(中央台1-1-7) 電話(0568-91-3755)

対 象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

料 金 無料

申 込 不要(毎回先着100名まで)

その他 上履き(体育館シューズなど)が必要です

(指導協力 公益財団法人春日井市スポーツ・ふれあい財団)

公益財団法人春日井市健康管理事業団 http://www.kasugai-kenkou.com/

春日井市健康管理事業団

