



world diabetes day

14 November

# オンライン亀田糖尿病教室 二〇二〇年十一月号

質問…糖尿病と座っている時間の関係は？

答え…坐位（座時間）が長いほど発症率があがります。

皆さまは、座って過ごす時間はどれくらいあるでしょうか？

実は、糖尿病の発症率には、座って過ごす時間が強く関係します。立位より坐位の時間が長ほど、2型糖尿病の発症率は増加し、最近では小学生でも発症します。ご両親や、ご兄弟に糖尿病の方がいらしたら、要注意です。

日頃から「今日はどれくらい座って過ごしたかな」と振り返って下さい。デスクワークの方は作業の合間に動くことを心がけましょう。

『座る時間の長さは、糖尿病発症の危険因子です。』

～糖尿病発症を予防する、または改善する簡単な対策法は？～

まごわやさしいこ+かな？うん！

バランスのよい食事と運動が基本です。

特に血糖値上がる食後の運動を心がけましょう。

まめ、ごま、わかめ、他、ひじきのふりかけなど、やさしい、さかな、特に青魚、しいたけ、いも、こめ、こんにゃく、カルシウム、よくかむ、

な7%（ヘモグロビンエーワンシー…HbA1c 7%未満…75歳以上ではその限りではありません）を目標にしましょう。

～あと5分、動きましょ～

- 「ちよとそこまでの買物を車から徒歩に、
- 「メールを手紙に、ポストまで、
- 「勉強を怠てする↓成績が上がりますよにやせ、
- 「自動販売機をお店に買いに行く」などあと5分体を動かしましょう。



\* 11月14日は世界糖尿病デー…糖尿病の啓蒙日です

医療法人 亀田病院 糖尿病代謝・甲状腺内科・循環器内科 栄養科

日本内分泌代謝内科専門医、日本糖尿病学会専門医、日本糖尿病協会療養指導医

日本内科学会認定医、心臓リハビリテーション指導士、医学博士

桑原 一宏

白川 亮介



