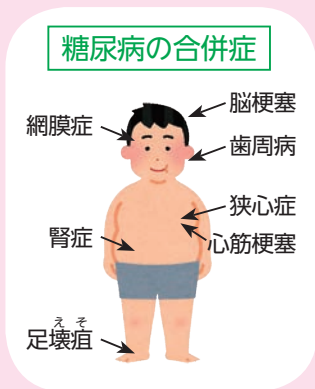


生活習慣病と呼ばれる糖尿病 規則正しい食事と有酸素運動で予防しましょう

平成28年に厚生労働省が実施した「国民健康・栄養調査」では、糖尿病が疑われる成人の推計が初めて1千万人に上りました。

糖尿病(2型)は生活習慣病の一つと言われ、治療せずに放置しておく、恐ろしい合併症を引き起こす病気です。

生活習慣病は、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などが影響して病気の発症や進行につながります。生活習慣を改善することで、糖尿病の発症や進行を予防することができます。



○糖尿病の原因は?

膵臓から分泌されるインスリンの働きが悪くなることや、食べ過ぎ、運動不足、過度のストレスなどが原因です。

○食事のポイント

① 三食きちんと食べること
ちよどよいカロリーでも、まとめ食いをすると血糖値の急な上昇や肥満のリスクが高まります。血糖値を安定させるためにも、一日三食を毎日できるだけ同じ時間に食べましょう。

② よくかんで食べる

ゆっくり、よくかんで食べると、少量でも満腹感が得られ、血糖値の上昇も緩やかになり、膵臓の負担も少なくなります。

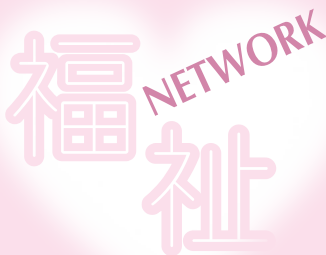
○運動のポイント

① 継続できる運動をする

毎日、続ける運動はウォーキングなどの有酸素運動がお勧めです。少し汗ばむ程度で、人と会話できるくらいが望ましいでしょう。

② 食後の1から2時間以内に

血糖値が最も上昇する食後の1から2時間以内がお勧めです。運動の前には十分に準備体操をして、運動後もストレッチや軽いランニングなどのクールダウンを必ず行いましょう。



子育てNEWS

地域福祉課児童福祉係 ☎・内線1106

防ごう!子ども虐待

近年、子どもの虐待に関する通報・相談件数が全国的に増え続けています。

虐待は単に親の身勝手な行為であると捉えられがちですが、その背景には経済的な不安やストレス、社会的な孤立など、さまざまな問題が潜んでいます。子どもへの虐待は大きく4つに分類されます。これらが重複して起きていることが少なくありません。

身体的虐待	殴る、蹴る、タバコの火でやけどをさせるなど
心理的虐待	無視する、言葉でおどす、DV(配偶者への暴力)があるなど
ネグレクト	食事を与えない、入浴させない、病気を放置するなど
性的虐待	子どもの人権を無視して性的侵害行為を強要する、わいせつな映像を見せるなど

皆さんの周りで気になる家庭を見かけたら、すぐに児童相談所や市の担当窓口まで連絡、相談をしてください。

児童相談所 ▶ 県福祉総合相談センター (☎019-629-9608)

◆気づいてください!親と子のSOSサイン

虐待を受けている子どもやその親は、何らかのサインを出しています。

子どもからのサイン	親からのサイン
◆不自然な傷やケガがある ◆いつも汚れた服装でいる ◆夜遅くまで遊んでいた ◆喜怒哀楽の表情が乏しい。笑顔が少ない ◆子どもの姿は見えないが泣いている声をよく聞く	◆近所や地域の中で孤立している ◆頻繁に子どもを家に残して外出している。 ◆子どもや家族への不満をよく口にする ◆感情の起伏が激しく、子ども扱いが荒っぽい

虐待のサインに気づき、連絡することは子どもの命を救うだけでなく、その親にも手を差し伸べることになります。