

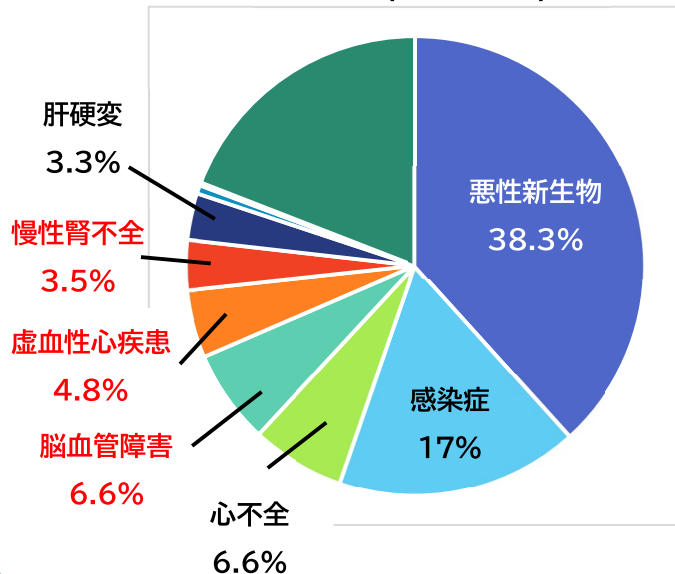
## 四方先生のお話

# 糖尿病の主な死因は「がん」が最多！

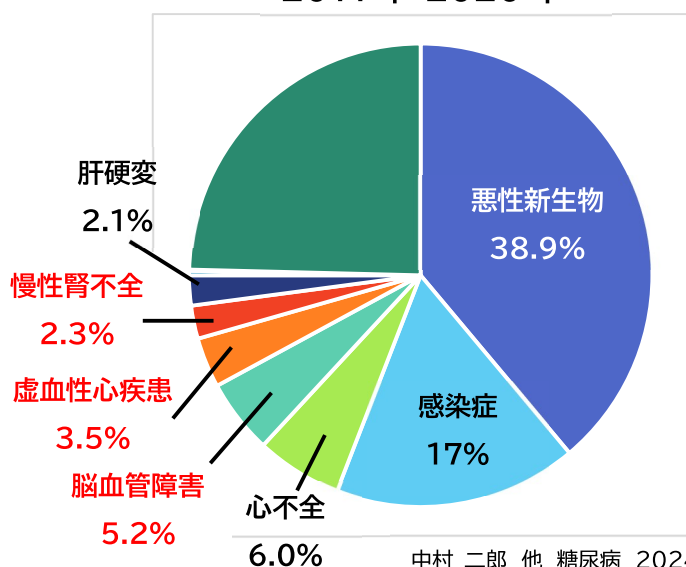
以前は血管障害が多かったのに対し、近年は「がん」や「感染症」が増えています。血糖コントロールや治療の進歩により、血管障害による死亡は減少傾向にあります。

日本糖尿病学会による全国調査によると、糖尿病患者さんの主な死因は次の通りでした。

2001年-2010年



2011年-2020年



中村 二郎 他 糖尿病 2024



なぜ「がん」や「感染症」が多いの？



高血糖やインスリン抵抗性が発がんに関係します。免疫力の低下により感染症を起こしやすいです。また、高齢化や合併症の影響も大きいです。



## これからの健康づくりのポイント



### 1. 定期的ながん検診を受けましょう！

肺・膵・肝など、糖尿病患者さんに多いがんの早期発見が大切です。

### 2. 感染症を予防しましょう！

ワクチン接種(インフルエンザ・肺炎球菌など)を活用し、体調変化に注意。

### 3. 血糖・血圧・脂質を良好に保ちましょう！

日々の管理ががん・感染症・血管障害すべての予防につながります。

### 4. 生活習慣を整えましょう！

適正体重・バランスのよい食事・運動・禁煙・節酒が健康寿命を延ばします。



糖尿病があっても、きちんと治療と生活管理を続けることで、がんや感染症を予防し、より長く健やかに過ごすことができます。“血糖だけでなく、全身の健康を守る”これがこれからの糖尿病治療の大切な目標です。

# 健康新聞

スポーツの秋がやってきました。過ごしやすいこの時期は、運動するには最適の季節です。爽やかな空気の中、健康作りを始めましょう！

運動は“あなたらしく生きる”を支える！ ～糖尿病治療における運動～

秋の深まりとともに、身体を動かすのに心地よい季節となりました。糖尿病による合併症の多くは、心血管疾患など予防可能なものです。日々の運動習慣が、未来の自分を守る力になります。無理なく、楽しく、あなたらしい人生を守るために運動習慣への一步を踏み出してみませんか。



## どんな運動をすればいいの

### 1.有酸素運動

例)ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリング、踏み台昇降

### 2.レジスタンス運動

例)腕立て伏せ、スクワット、踵上げ運動

### 3.バランス運動

例)片足立ち保持、ステップ運動、バランスボール運動



## どれくらいすればいいの

週の合計で 150 分以上の早歩き運動

例)月～土曜日 30 分間の早歩き

※歩いている間に休憩を入れても OK！

### ポイント

- 1.息が軽く弾む程度のきつさで！
- 2.運動の前後に準備運動と整理運動を！
- 3.運動は 20 分以上を目安に！
- 4.週に 3～5 日以上行いましょう！



## 運動を続けるコツ

### 1.まずは一日 10 分間の軽い運動から

「これならできる！」運動を見つけましょう！

例)朝夕のスクワット 10 回、近所を散歩、お風呂上がりストレッチなど

### 2.自分の生活リズムに合わせる

「朝ごはんのあと」「買い物中」など、日常生活の流れに組み込む

### 3.定期受診の検査で効果を確認する

治療効果がモチベーションアップへ！

## 継続した運動で体に起こる良いことの効果

- 血糖コントロールの改善
- 肥満、内臓脂肪蓄積の改善
- インスリン抵抗性の改善
- 脂質異常の改善
- 高血圧症の改善
- 慢性炎症の改善
- 認知機能障害の改善



糖尿病合併症の予防や進展の抑制にも効果あり！

## 心理士さんに聞いてみました！

Q:運動を始めるきっかけが作れない。何かよい方法はないかな？



A: 階段を使う、長時間座り続けることを控えるなど、負担のない運動から始めてみるのはいかがでしょうか。高い目標を立てるのではなく、気軽に始めてみてくださいね。

## 外来糖尿病教室のお知らせ

11 月 19 日(水曜日)  
11 時～12 時  
「糖尿病治療薬について」  
「年末年始と上手につき合う」  
予約・お問い合わせ  
内科外来

## 試食会のお知らせ

11 月 27 日(木曜日)  
12:30～13:30  
ヘルシーでも満足できる  
食事の秘密を体験しにき  
ませんか♪♪  
参加費: 550 円  
予約・お問い合わせ  
栄養管理室