

健康新聞



年度の締めくくりを前に、慌ただしさが増す2月！！
そんな今こそ一度足を止め、心や暮らしを整える時間を求めて下さい

脂肪肝と糖尿病の関係 ～インスリン抵抗性が共通のカギ～

糖尿病と脂肪肝の間にあるのがインスリン抵抗性です。インスリンの働きが悪くなると血糖値が上がりやすくなり、その分余分な糖分が肝臓に脂肪として蓄積します。

◆相互に悪化する関係

脂肪肝がある → インスリン抵抗性が悪化 → 糖尿病リスク上昇
糖尿病がある → 高血糖が肝臓の脂肪合成を促進 → 脂肪肝が進行

◆予防・改善の為にできること(食事療法)

- 糖質コントロール
甘い飲み物や菓子類を控える
- タンパク質をしっかり
魚・鶏肉・豆類で代謝を維持
- 塩分制限
高血圧予防のために1日6g未満を目標



◆予防・改善の為にできること(運動療法)

- 有酸素運動
週150分以上(ウォーキングやサイクリング)
- 筋トレ
週2~3回(筋肉量を増やしてインスリン感受性改善)
- 日常生活の工夫:階段利用、立ち仕事を増やす



◆医療機関でのチェック

- 血液検査(血糖・肝機能・脂質)
- 腹部エコー検査で脂肪肝の有無を確認
- 血圧測定と心電図・動脈硬化検査



※検査はかかりつけ医と連携して定期的な検査のみを受診されることもできますのでお声かけください。

看護師さんに聞いてみました！

一人で何でも頑張って、
どこに誰に相談していいのかわからない？



A:いつでも、どこでも、小さなこと、
些細なことでも構いません。
相談するなら筑後市立病院や
院内「いずみの会」にお声かけ下さい。



外来糖尿病教室の お知らせ

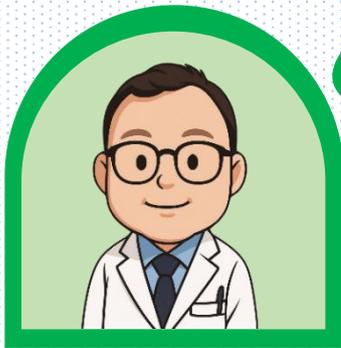
2月20日(金曜日)
11時~12時

「これは食べて良からうか」
「低血糖とシックデイ」
予約・お問い合わせ
内科外来

試食会のお知らせ

2月26日(木曜日)
12:30~13:30

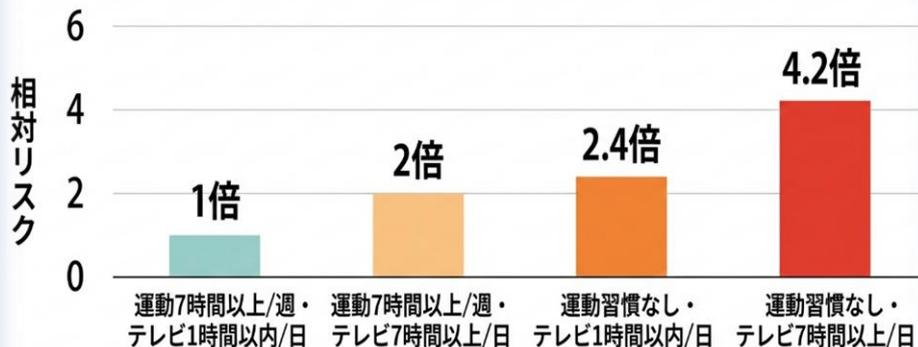
ヘルシーでも満足できる
食事の秘密を体験しに
きませんか♪♪
参加費:550円
予約・お問い合わせ
栄養管理室



井口先生のお話

テレビ視聴時間が長くなると
心血管疾患による死亡率が上がる!?

心血管死のリスク



Matthews et al. Am J Clin Nutr. 2012 Jan 4;95(2):437-445より改変

●テレビ視聴でリスク増加？

1日のテレビ視聴時間が長くなると、心血管疾患による死亡リスクが上昇することが報告されています。

●運動していても油断禁物？

運動習慣のある方でもテレビ視聴が長くなるとリスクが上昇しています。



これは日常の軽い活動(立ち上がり、歩行、家事など)の時間が、
テレビを視聴しているために減っていることが原因と考えられています。

1時間の軽い家事、立位などの軽い活動 = 15分の運動に匹敵！！



1時間の家事、立位など

=



15分のウォーキング



どうすればいいの？

出来るだけ1日の中のじっとしている時間を減らすことが、
健康の維持には大切です。

