

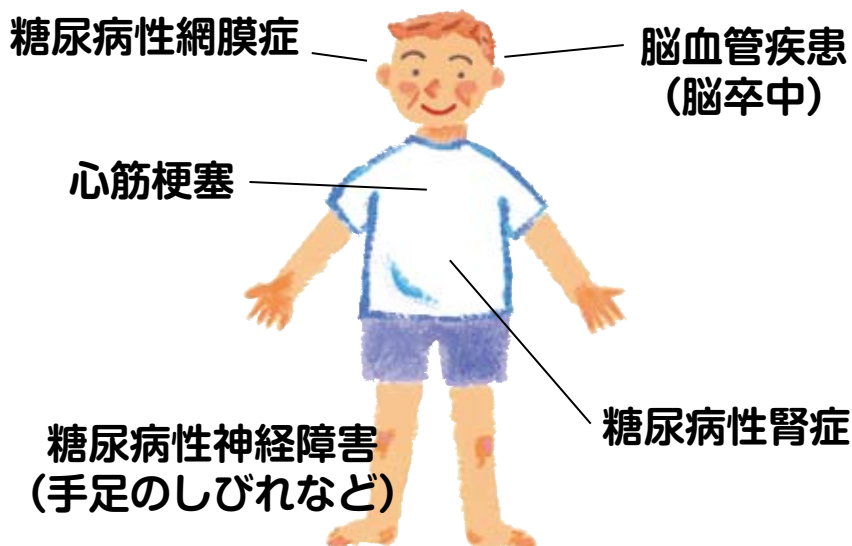
糖尿病予防について

糖尿病の予防は介護予防につながります

糖尿病は、脳血管疾患や心筋梗塞などの循環器疾患の原因となる病気です。脳血管疾患や心筋梗塞は介護が必要となる原因の大きな割合を占めるので、糖尿病を予防することは、重度の介護が必要となる状態を予防することにつながります。

糖尿病は、こんな病気の原因因子です！！

糖尿病の合併症



糖尿病予防にはこんなことに気をつけましょう

- 1 体操や散歩などの運動を継続して行いましょう。
- 2 1日3食、バランスのよい食事をよく噛んでゆっくり食べましょう。
- 3 定期的に健診を受けて、自分の体の状態を把握しましょう。
- 4 かかりつけ医（主治医）を持ちましょう。
- 5 糖尿病の悪化予防には継続的な治療が必要です。
- 6 自己判断で治療を中断してはいけません。

ビワテクアプリ



日々のウォーキング等でポイントを集めて健康づくりをしましょう。

※糖尿病は、継続的に予防と治療をしていかないといけない病気です。病気にかからないことはもちろんですが、重症化しないためにも、予防と受診をしっかりとしましょう。

糖尿病 なんともないと 見すごすな

～糖尿病は無症状で進行します 生活習慣を見直しましょう～



Dr.たび丸