

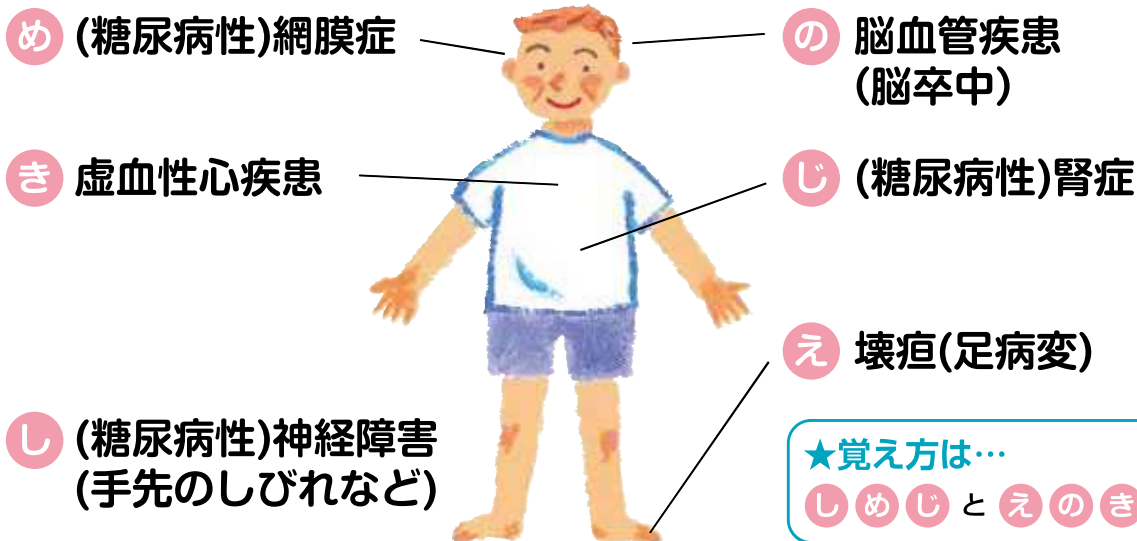
糖尿病予防について

糖尿病の予防は介護予防につながります

糖尿病は、脳血管疾患や虚血性心疾患などの循環器疾患の原因となる病気です。脳血管疾患や虚血性心疾患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、こんな病気のリスク因子です!!

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 自分に適した食事量を知り、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 適正体重を維持し、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 重症化予防のために受診を継続しましょう。
- 6 自己判断で治療を中断してはいけません。

※糖尿病有病者は、高齢化や肥満者の増加に伴って今後も増加することが予測されています。糖尿病に関する正しい知識を身につけ、生活習慣の見直しや年に1回は健診を受けましょう。

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