



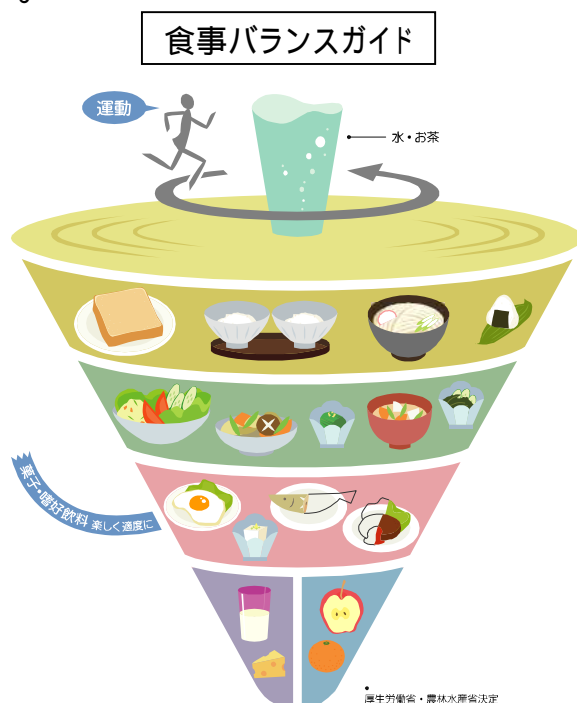
『糖尿病について』

糖尿病予防は、健康日本21の大きな柱として取り組まれているにも関わらず、糖尿病患者数は270万人(平成23年)に達し、その数は年々増加の一途をたどっています。

高血糖状態は、知らず知らずのうちに全身の動脈硬化や網膜症・腎症・神経障害など様々な合併症を起こし、生活の質を落としてしまいます。糖尿病ほど生活習慣の見直しで大きな効果が得られる疾患はありません。お薬を飲まなければならなくなる前に、運動と食習慣の見直しで適切な血糖コントロールをすることが最善の治療法です。

基本は健康食「自分の適正体重の維持 バランスのよい食事 規則正しいリズム」です。私たち管理栄養士は、個人の生活パターンに沿った食生活の見直しを一緒に考えていきます。

“できること！”を継続することが成功の秘訣です。予防から治療まで、そして重症化予防のため、皆さんからのご相談をお待ちしております。



鹿児島県厚生連
栄養管理科
藤崎 愛