



世界糖尿病デー・世界 COPD デー W キャンペーン

11/10 木 14:00~16:00

場所

鳥取市民交流センター(麒麟スクエア)
※鳥取市役所隣接(鳥取市幸町71番地)

簡易血糖値測定・血管年齢測定 **無料** です!

1階:血管年齢測定、栄養相談



参加賞あり

2階:簡易血糖値測定、糖尿病・COPD クイズ



11月3日(木)~10日(木)の期間
イオン鳥取店 1階でパネル展示をしています!

COPD (慢性閉塞性肺疾患) は気管支や肺が炎症を起こし、呼吸がしづらくなる病気です。その最大の原因はたばこです。

予約・お問い合わせは、こちらから!

<電話またはQRコードでの申し込みをお願いします>

※切: 11月9日(水) 定員 50名 (※2部制)

1部: 14:00~ (30名) 2部: 15:00~ (20名)

※当日、会場の人数制限を設ける場合があります。

問い合わせ先: 鳥取市保健所 健康・子育て推進課 健康づくり係

☎0857-30-8581



※駐車場には限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、会場での検温・マスク着用・手指消毒にご協力ください。

[糖尿病はどんな病気？]

血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続き、血管が傷んでいく病気です。



糖が血管にダメージを与えます！

血糖値は食後に上昇しますが、通常は血糖値を下げる働きを持つ「インスリン」というホルモンの働きで低下します。「インスリン」の量が不足したり、働きが悪くなり、血糖値が高い状態が続くと、血管は硬くなり、破れたり詰まったりします。血糖値が高くても、はじめのうちは自覚症状が現れづらいです。



どうすれば予防できるの？



予防のポイントは「運動」と「食事」です！

内臓脂肪が多いと、「インスリン」の働きを悪くする物質が増加します。血糖値を下げてからだを守るためには、内臓脂肪を減らすことも効果的です。日々の生活習慣を見直してみましょう。

運動と食事は血糖コントロールの両輪

★食事のポイント

- 1日3食規則正しく食べる。
- 野菜のおかずから食べる。
- 20分以上かけてゆっくりとよく噛んで食べる。

血糖値の上昇を抑えます！

★運動のポイント

- 食前よりも食後1時間後くらいにする。
- 少し汗ばむくらいが目安。
- ウォーキング等の有酸素運動をする。

※「早く気づく」のために定期的に健診を受診し、

健康状態をチェックしましょう！

内臓脂肪を燃焼させる効果が高く、インスリンの働きを向上させます！

[COPD(慢性閉塞性肺疾患)はどんな病気？]

たばこの煙などの有害物質を習慣的に吸い込むことによって肺の機能が徐々に低下し、呼吸がしづらくなる病気です。息苦しさ、息を吐きだすにくい、咳や痰が長く続くといった症状がみられます。

自分や大切な人の肺は大丈夫ですか？

- 痰が絡む咳が出る
- たばこを長期間吸っている
- 同年代の人と同じペースで歩けない
- 階段を上るとすぐに息切れがする
- 息をするとゼーゼー・ヒューヒューする
- 息苦しさがあるとき、をすぼめて呼吸をしている



最も効果的なのは**禁煙**ですが、生活習慣の改善と「早く気づくこと」も大切です。