

世界糖尿病デー・世界 COPD デー W キャンペーン



日時

令和 7 年 11 月 5 日(水)

14:00~16:00

会場

**イオンモール鳥取北 モール棟 1 階
GU と ONWARD CROSSET Select 店舗間の前**



申し込み不要！検査も無料で受けることができます！
ぜひ、お買い物の際間時間にお越しください！

**内容：簡易血糖値測定^{※1}、肺年齢測定^{※2}
栄養・歯科の相談、展示等**

※₁ 指先に針を刺して測定します。

※₂ 器械に息を吹き込んで肺の機能を測定します。

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは…

気管支や肺が炎症を起こす病気です。咳、痰、息切れ等から症状が始まり、進行すると呼吸がしづらくなっていきます。その最大の原因はたばこであり、禁煙が効果的です。

問い合わせ先：鳥取市保健所 健康づくり推進課

TEL 0857-30-8585

主催：鳥取市（健康づくり推進課、保険年金課医療費適正化推進室）

協力：イオンモール鳥取北、鳥取市民健康づくり地区推進員連絡協議会



[糖尿病はどんな病気？]

実は歯周病とも関連があります！

→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きます。そのまま放置してしまうと、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、はじめのうちは自覚症状が現れにくいので、要注意です。

糖尿病予防：食事と運動は血糖コントロールの両輪

★食事のポイント

- ・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。
- ・主食、主菜、副菜をそろえる。

血糖値の上昇を抑えます！

★運動のポイント

- ・食後 1 時間後くらいに、少し汗ばむくらいが目安。1 週間に 60 分以上。有酸素運動が効果的。無理のない範囲で軽い運動から始める。

毎日の歯みがき、歯科医院の定期受診等、
お口の健康も保ちましょう！

※「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することも大切です！

[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。最大の発症原因は喫煙ですが「受動喫煙」で発症する可能性もあり、放置しておくと病状が進行し、重症化します。肺の組織が一度破壊されてしまうと、治療をしても元の状態に戻すことはできないと言われていて、完治させることは極めて難しいです。



自分や大切な人の肺は大丈夫ですか？



- ☐ 痰が絡んだ咳が出る
- ☐ 紙たばこ、電子たばこ等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、口をすぼめて呼吸をしている



最も効果的なのは**禁煙**です！この機会にチャレンジしてみませんか？

今日からできる、禁煙に一步近づくコツ

- ・歯をみがく
- ・深呼吸してリラックス
- ・睡眠をとる
- ・音楽を聴く、歌う
- ・冷水や氷などを口にする
- ・禁煙仲間や周囲の方々と励まし合う
- ・趣味を楽しむ
- ・軽く身体を動かす
- ※受動喫煙や禁煙外来についての情報はここからチェック

