

\* 季節の変わり目は、特にじりつ神経をととのえましょう \* \*



じりつ神経という言葉聞いたことはありますか？

私たちの体は、自分で意識して心臓や腸を動かすことはできなくて、こうかん

神経とふくこうかん神経がバランスよく動くことで調子を調整してくれます。

このバランスがくずれると、気持ちが落ち込んだり、朝起きれなくなったりといろいろな不調が出てきます。

そこで、日々の過ごし方のヒントをいくつかお伝えします。よかったら、ためしてみてください。

- ①食事はゆったりとよくかんで食べる。
- ②決まった時間に起きて決まった時間にねる。
- ③ねる時間の3時間前までに夕食をすませしておく。
- ④体を温める。
- ⑤できるだけ笑顔ですごす。

\* \* 糖尿病とは、その予防と管理について \* \*

日本の生活習慣病として、この「糖尿病」は健康に大きなえきょうのある病気として知られています。

では、「糖尿病」はどんな病気で、予防法そしてしんだんされた後の注意点についてお伝えします。

1 血液中にたくさんの糖がふくまれている状態が「糖尿病」

○食品中の糖が使われずに血液中にあふれてくると、尿の中にもふえてきて尿糖がでるようになります。

→○血管に糖がたくさんになると、壁が傷つきボロボロになって「どうみやくこうか」の原因となります。

→○血管がボロボロになると、手足のしびれ・目が見えづらくなる・つかれやすくなり、いりょうてきな

「じんこうとうせき」が必要となることがあります。

2 「糖尿病」を予防するには

○健康診断を受けましょう。



○やさいに多くふくまれる「しょくもつせんい」をとりましょう。



○やさいやお肉・お魚の後にごはん類をよくかんでゆっくり食べると、血液の中の糖がゆっくりふえます。



3 糖尿病の管理について ①医師の指導をよく聞く ②検査結果に注意する ③ちりょうを続ける