

保健だより 10月号

学校医による「保健講話」糖尿病の正しい知識

今年のテーマは糖尿病です。10月15日(火)前田病院の前田麻木(まき)先生の講話を聴きました。口渇(口の渇き)と多尿(ひんぱんにおしっこに行く)が主な症状で、インスリンが大きなカギとなります。この病気の怖さは糖尿病が全身に病気を作ることです。健康診断で「血糖値」や「尿糖」に異常が出てきて気づくことになります。先生は糖尿病の専門医です。貴重なお話でした。自分には関係ないとは言い切れません。高校生の今だからこそ知ってほしい2つのことをおさらいします。

BMIが「25」以上の人が心配です

BMIの計算方法 BMIの計算式は $BMI = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$ で求められ

例えば、体重52kg、身長159cmの場合は、身長の単位がmなので1.59となり

52Kg

$1.59m \times 1.59m = 2.52$ =で BMI は **20** となります。

あなたの BMI を計算して書きましょう。

BMI =



「BMI が 25 以上になった人は、ちょっと注意です。BMI は、22 くらいが理想です。もし、BMI が 25 以上だった人は、これからの食事は和食をイメージした食事をこころがけてください。

早食いはダメです。一口 60 回を意識して噛み、めん類はつい一気にすすりがちですが少量ずつするようにしましょう。

大人になると体重が増えてきます。標準体重を目指して体重のコントロールをしてください。」

糖質の多い飲み物をよく飲む人が心配です

口から入った炭水化物はブドウ糖となり小腸から全身の血管に取り込まれます。膵臓から出されるインスリンが糖の分解ホルモンですが、このインスリンの量は個々人で決まっており、多く処理できる人と処理できない人がいるといわれました。遺伝が関係しているそうですが糖質の多い食生活をしている人、空腹時間が長い人（食事をめくなど）、睡眠不足の人、ストレスをためやすい人は糖尿病のリスクとなり、生活習慣によっては誰でもなる可能性があるそうです。



糖分

「ジュースはもちろんですが、体にいいと思って飲んでいる乳飲料にも糖分が何十gも含有しています。ぜひ、裏面の内容物を確認してください。ノンカロリーと表示されたキャンディや飲料にも、実は5g以下の砂糖が入っています。“ゼロ”や“ノンシュガー”などと表示されて全く、糖が入っていないように思ってしまうますが、実は違います。毎日、糖尿病の患者さんを見ていると予防の大切さをいつも考えます。若者が最近よく飲むエナジードリンク。でも、これで糖尿病になった患者さんが何人もいて、人工透析を受けるようになる方もいらっしゃいます。注意をお願いします。」

119番通報のしかた

受傷者のそばから119番通報をします。（電話は救急車が到着するまで切りません。）救急車は5～6分到着までにかかります。

□119番通報 ※落ち着いて答える

火事ですか。救急ですか？

救急です。

住所を教えてください。

脇田町〇〇番地です。目印は〇〇です。

どうしましたか？

いつ、だれが、どうして、どのような状態なのかを正確に伝えます。

あなたの名前と連絡先を教えてください。

私は〇〇です。電話番号は〇〇です。
誘導がどこどこに立ちます。