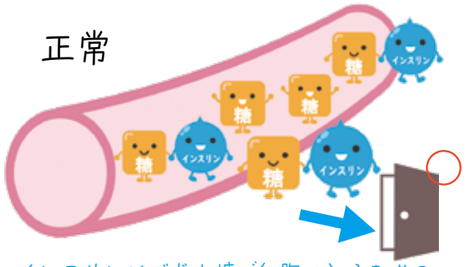
糖尿病は誰でもなり得る病気

私たちの体の一つ一つの細胞が活動するためにはエネルギーが必要で、このエネルギーの主な材料はブドウ糖です。筋肉などの体の細胞が、ブドウ糖をエネルギーとして使うためには、膵臓（すいぞう）から出るインスリンというホルモンの働きが必要になります。

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液の中を流れる糖がうまく使われず、高血糖の状態が長期間続く病気です。



インスリンはブドウ糖が細胞に入るための入場券のようなものです。



インスリンの効きが悪くなると、ブドウ糖を細胞に取り込めません。

発症の原因は、体質（遺伝的要因）に生活習慣や社会環境などがさまざまに影響しあっています。体形も関係なく、痩せていても発症することがあります。

1型糖尿病		2型糖尿病
主に自己免疫などが原因となって、膵臓（すいぞう）の細胞が壊れることで、インスリンがほとんど出なくなり、血糖値が高くなる	原因	生活習慣や体質の影響により、インスリンが出にくくなったり、効きにくくなったりして血糖値が高くなる
口渇・多飲・多尿など急激に症状が出て気付く	症状	症状が現れないこともあり、気が付かないうちに進行する
若年に多い	発症年齢	中高年に多い
痩せ形の人が多い	体形	肥満の人が多いが、痩せ形の人もいる
インスリンの注射	治療	食事療法・運動療法・飲み薬、場合によってはインスリンの注射

妊娠糖尿病

妊娠中に発見された糖代謝異常です。妊娠によりホルモンの影響でインスリンの働きは弱くなります。特に元々の体質(遺伝など)でインスリンの働きが弱い方は、妊娠糖尿病を発症することがあります。定期的に妊婦健診を受診し、結果を確認しましょう。妊娠中の血糖値の管理方法は、妊婦健診先の主治医や管理栄養士に相談できます。

妊娠糖尿病になった方は、将来、糖尿病を発症するリスクが高いとされているため、出産後も定期的な検査を受けるようにしましょう。

特　集

糖尿病を予防しましょう

11月14日は「世界糖尿病デー」です。糖尿病について、考えてみませんか。

問 健康推進課 TEL 874-2697

world diabetes day
14 November

正しい理解は、身近な人と自分を守ります

糖尿病は誰でもなり得る病気です。全国で約552万人が治療を受けています。

「糖尿病になるのは、その人の自己管理が甘いから」などの誤ったイメージを持っていませんか。

世界糖尿病デー(11月14日)は、糖尿病の「予防」「早期発見」「適切な治療」について考える大切な機会です。病気について知ることは、自分自身の健康維持や必要な受診、治療の継続だけでなく、糖尿病の方への理解、支援にもつながります。

正しい理解で、一人一人が生活習慣を見直し、社会全体で支え合う力にしましょう。

MUKO 広報むこう

令和8年（2026年）11月1日発行
広報むこう　No.1230

糖尿病を予防しましょう …… 2
ふるさと むこう、ステージフェスタ2026 ぜひご来場を …… 6
企画展 むこうし歴史モノ語り … 7
「第3次ふるさと向日市創生計画改訂」(案)にご意見をお寄せください … 9
くらしの情報 …… 11
子育て支援情報 …… 22
健康づくり情報 …… 24
各種相談日程 …… 25
図書館だより …… 26
スポーツフレンドシップ協定連載（ハンナリーズ編） … 27

●市役所への窓口来庁や電話でのお問い合わせは、平日午前8時30分～午後5時15分までです。電話は、各担当課の直通電話（または代表番号 TEL 931-1111）にお掛けください。
※公民館やコミセンなどの公共施設は、各施設の開館時間内にお願いします。

●市役所へのファクスは FAX 922-6587、郵便物は〒617-8665 向日市役所（住所不要）、電子メールは✉info@city.muko.lg.jpにお送りください。
※ファクス、郵便物、電子メールには、市役所のどこの課（担当課名）宛てかをお書きください。

●参加費などの記載がないものは、無料でご参加いただけます。

広報むこうは
市ホームページでご覧いただけます。
https://www.city.muko.kyoto.jp/
市公式SNSはQRコードからご覧ください。

【まちのうごき】（令和8年10月1日現在）
住民基本台帳人口
人口 55,663人　世帯数 25,931世帯
（男性 26,700人、女性 28,963人）
推計人口
人口 54,957人　世帯数 24,000世帯
（男性 26,133人、女性 28,824人）

合併症の恐れ

血糖値がかなり高くなると、食べているのに体重が減る・喉が渇きやすく、水分をたくさん取る・トイレの回数が増える・体が疲れやすいなどの自覚症状が出ることがありますが、自覚症状がほとんどないこともあります。

自覚症状がなく、血糖値が少し高い程度の段階からでも、体の中の血管や神経は傷つき、静かに合併症が進んでいくといわれています。血管では、血管の壁がもろく硬くなる動脈硬化が起こり、細い血管の血流を悪くさせることにもつながります。

長期にわたって高血糖の状態が続くと、将来、心臓病や腎不全、失明、足の壊疽(足の組織が腐ってしまうこと)などの合併症につながるため、放置せずに医療機関を受診し治療することが大切です。



症状からは気づきにくい　定期的な健診の受診を

糖尿病は、生活習慣や体形だけでなるわけではありません。糖尿病の予防・早期発見のためには、まずは自分の今の体を知ることから始めましょう。



血糖値を調べる方法には血液検査があります。年に1回は特定健診や長寿健診、30歳代の健康診査、職場の健診を受け、自身の健康状態を確認しましょう。



向日市では、特定健診を受けた方に対して、HbA1c(過去1～2か月の平均的な血糖値を表す指標)の値や、腎臓の機能の値を確認し、保健師や管理栄養士がご自宅に訪問する重症化予防事業を行っています。健診結果から分かる体の状態や日常生活の中で取り組める食事・運動のことを、ご本人のお話を伺いながらお伝えしています。

こちらもご利用ください

健康診査結果相談会(個別相談)

特定健診や人間ドックの結果から、体の状態や食生活について個別相談を行います。保健師や管理栄養士と一緒に健診結果を読み解き、生活改善のポイントを見つけましょう。

- 日時
  - ○11月16日(月)、令和9年1月25日(月)午後1時15分～、2時～、2時45分～
  - ○12月14日(月)、令和9年2月22日(月)午前9時15分～、10時～、10時45分～
- 対象／市内在住の方
- 場所／保健センター
- 内容／健康診査結果に関する健康相談、栄養相談(各回1人あたり30分以内)
- 持ち物／令和8年度特定健康診査などの健康診査結果
- 申込み／前日までに直接または電話で健康推進課(東向日別館、TEL874-2697)へ。定員(各回2人)になり次第締め切り。



生活習慣の改善が予防の鍵

肥満(特に内臓脂肪型肥満)があると、インスリンの働きが悪くなり、高血糖になりやすくなります。20歳以降の体重増加は、そのまま内臓脂肪が増えていることが多いとされています。

内臓脂肪を減らし、インスリンの働きを良くするためには、生活習慣を見直すことが大切です。

計算してみましょう
(今の体重)－(20歳頃の体重)＝(増えた体重)
10kg以上増えていたら要注意

Check!

次の行動目標の中から「やってみよう」と思うものにチェックをし、取り組んでみましょう。

□ **朝食を毎日食べる**

朝食を取らないと、昼食後の血糖値が急激に上がりやすくなり、3食バランスよく取った場合より血糖値を下げるためのインスリンが多く必要になります。

□ **夕食の時間を早くする**

夕食は寝る前2時間以内に取ると、内臓脂肪がたまりやすくなります。どうしても夜遅くなる場合は①夕方の早い時間に軽くおにぎりなどを食べ、寝る前に脂っこい物を避けた残りのおかずを食べる ②野菜たっぷりのスープなどでお腹を満たす、などの工夫をしましょう。野菜から先に食べると、ご飯から先に食べた時よりも血糖値の上昇が抑えられます。

□ **よくかんで、ゆっくり食べる**

□ **間食や甘いものを減らし、菓子パンや総菜パンは控える**

□ **炭水化物の重ね食べは控える(ラーメン＋チャーハンなど)**

□ **毎日体重計に乗り、記録する**

体重計は目に見えて分かる体の変化の値です。体重が増えた日、減った日のライフスタイルを振り返り、生かしましょう。

□ **禁煙する**

歩数カウントもできるアプリ「向日市KENPOS」を活用ください

□ **1日8000歩以上を目指す**

一週間で平均して1日8000歩以上歩くことは、肥満や糖尿病、高血圧などの予防に効果的です。ウオーキング10分で約1000歩になります。仕事中や家事で動いている歩数も含まれます。普段の生活の中で、エレベーターを使わず階段を上る、仕事の休憩時間には少し遠いトイレ・コンビニまで歩くなども効果的です。

□ **筋トレに週3回以上取り組む**

筋肉量が多いとより糖の取り込みが増えるため、血糖値を下げることができます。筋肉量を維持・向上するためには週3回程度の筋トレが効果的です。

※持病がある方は、運動を行う上での注意点をかかりつけ医や運動指導者に確認してください。