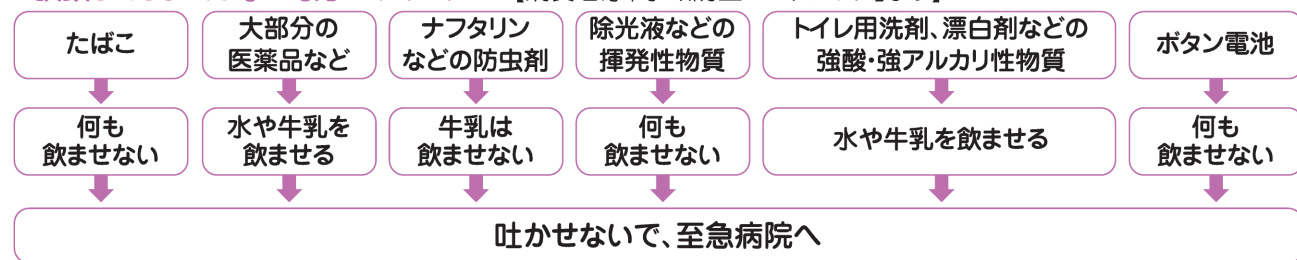


子どもを事故から守ろう(誤飲)

子どもが何かを誤飲してしまった時は、何を飲んだか、いつ飲んだか、どれだけの量を飲んだかなど確認が必要です。誤飲してしまったものの種類によって対応が異なるため注意しましょう。

<誤飲してしまった時の対応のポイント> 【消費者庁「事故防止ハンドブック」より】



中毒110番(財)日本中毒情報センター

大阪中毒110番 → ☎072-727-2499 (365日24時間対応)

つくば中毒110番 → ☎029-852-9999 (365日9時~21時対応)

たばこ専用回線 → ☎072-726-9922 (365日24時間対応、自動音声による情報提供)

※化学物質(たばこ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供、相談が行われています。異物誤飲(小石、ビー玉など)、食中毒、慢性の中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません。

糖尿病の予防のために生活習慣を見直してみましょう!!

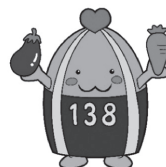
ID 1023248

糖尿病とは?

糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働き(耐糖能)が低下してしまうため、高血糖が慢性的に続く病気です。



糖尿病の予防のために、食事に加え、運動や休養など生活習慣を改善していきましょう。



食事

空腹時血糖値は正常でも、食後短時間だけ血糖値が上昇するという食後高血糖(血糖値スパイク)が体や血管に負担をかけ、糖尿病や心筋梗塞等の発症リスクを高めます。食後の血糖値を急激に上げないための食事の工夫をしましょう。

●食べる順番を変えてみましょう

同じメニューでも、野菜を先に食べ、次に魚や肉を食べてからご飯を食べると、食後の血糖値の上昇を抑えられます。

●1日3回決まった時間に食事をしましょう

朝食を抜く人よりも1日3回規則正しく食事をしている人の方が血糖値の動きが安定します。

●腹八分目を心がけましょう

早食いや大食いにより急激に血糖値が上昇すると、すい臓はその分インスリンを作らなくてはなりません。

●食物繊維を多く含む食品を積極的にとりましょう

糖質の吸収を抑える作用があり、急な血糖上昇を防ぐ効果があります。

●間食、お酒の回数や量を減らしましょう

夕食後のおやつや果物は、高血糖が続くことにつながります。また、お酒は肝臓内のグリコーゲンをブドウ糖に分解する作用があるため、血糖値を上昇させます。



運動

●「+10分」身体を動かすことを心がけましょう

●日常生活の身体活動量を増やしましょう

●ウォーキングに挑戦してみましょう



その他の生活

●ストレスと上手につきあいましょう

●喫煙者は禁煙しましょう

※保健センターでは禁煙個別サポートを実施していますので、ご利用ください。