



～健康づくりコラム～

食後高血糖の危険性

健康増進課 ☎ 029-898-2312

血糖は、食事をすると一時的に上昇しますが、食後2時間を経過すると正常値(110mg/dl未満)に戻ります。一方、食後高血糖の人は食後に200mg/dl近くまで急上昇し、食後2時間経っても140mg/dlを越えています。

食後高血糖になると、インスリンの量や働きが低下して糖を十分に処理することができず、血糖を通常に戻す働きが弱い状態になります。その場合、動脈硬化を促進し、糖尿病になりやすいだけでなく、糖尿病の合併症や心筋梗塞、脳卒中のリスクが高まります。

《食後高血糖になりやすい人》

- 朝食を抜くのが習慣
- 炭水化物や甘いお菓子が好き
- 他の人より食べるのが早い
- 日ごろから運動不足
- 睡眠不足が続いている
- 20歳の頃より10kg以上体重が増えた
- 家族に糖尿病と診断された人がいる



特に筋肉が少ない人は食後高血糖になりやすく、細身だからと安心できません。また、食事で吸収された糖質は筋肉に蓄えられるといわれています。筋肉が少ないと十分に使われずに脂肪に変換され、体脂肪となって体に蓄積されます。

《食後高血糖を防ぐために》

- 食べる順番に気を付ける
野菜やキノコ類、海藻類に多く含まれる食物繊維は、血糖の急上昇を防いでくれるので、野菜のおかずや汁物を先に食べるようにしましょう。
- ゆっくり食べる
早食いをするとインスリンの働きが追いつかず、食後高血糖になりやすいので注意しましょう。
- 食後に運動をする
適度な運動は、血糖を下げる効果があります。食後30分～1時間の頃に血糖値が高くなるので、その時に運動すると効果的だといわれています。



～休日緊急診療当番医～ 2月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】		【外科】	
4日	大石内科クリニック 029-835-0014	4日	野上病院 029-822-0145
11日	あおき内科クリニック 029-825-8181	11日	神立病院 029-831-9711
12日	新治診療所 029-862-4668	12日	県南病院 029-841-1148
18日	宮崎クリニック 029-830-6800	18日	野上病院 029-822-0145
23日	山手医院 029-835-3388	23日	県南病院 029-841-1148
25日	叶多内科医院 029-826-1566	25日	神立病院 029-831-9711

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
4日、11日、12日、18日、23日、25日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856

休日夜間の急患▶



～シルバーリハビリ体操～ 2月



◀ YouTube 動画配信



場所	日時(祝日除く)
あじさい館	6、20、27日/第1・3・4回 午後1時
千代田公民館	27日/第4回 午前10時
働く女性の家	5、26日/第1・4回 午前10時
やまゆり館	2、9、16日/第1・2・3回 午前10時
大塚ふれあいセンター	5、19、26日/毎週回 午後1時

関節の動く範囲を保ち、介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。自宅でできる体操をYouTubeで配信しています。

☎ 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

体操指導士を募集しています

子育てお悩み相談室

1歳6カ月児の保護者からの相談

★市の健診時に歯にフッ素を塗布しました。今後はどのくらいの間隔で塗布していけばいいですか？また、フッ素にはどんな効果がありますか？

保健センターの健診の際に行ったのは、「リン酸酸性フッ化ナトリウム」というゼリーを歯の表面に塗布する方法です。3～6カ月毎に塗布することで、虫歯の予防効果が高くなります。可能であれば、永久歯の萌出(歯が生えてくること)が完了する小学生～中学生まで続けると良いでしょう。

このリン酸酸性フッ化ナトリウムは、フッ化物(フッ素と他の元素などから構成される化合物)の1種で、効果として次の3つがあります。

- 虫歯菌の活動を抑える
- 虫歯菌が作る酸に負けない強い歯をつくる(特に生えだての歯は弱いので効果が期待)
- 酸により溶け出したカルシウムイオンやリン酸イオンを歯に戻す再石灰を促進する

フッ素は、土の中、海の中、食べ物、飲み物などに含まれており、体の中にもあります。虫歯予防のために行うフッ化物の塗布・洗口・歯磨剤を組み合わせても健康に害を及ぼす心配はありません。むしろ効果が高まります。



ただし、フッ化物を使用しているから、絶対虫歯にならないというわけではありません。

日頃から正しい歯磨きを習慣付けることやバランスのよい食事をとり、しっかりかんで食べること、甘味飲料や甘味物を取りすぎないようにすることも大切です。

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2590



子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※2月1日 予約開始



参加費などの詳細は、ホームページをご覧ください。

★ベビーマッサージ

日時：2月20日(日)午前10時～10時45分

募集：10組(0歳2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者)

※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

★バレーリトミック

1月～3月は、休講となります。

ご理解のほどよろしくお願い致します。

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601



乳幼児健診・教室カレンダー 2月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診(令和5年10月生)	14日(日)	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康増進課
1歳6カ月児健診(令和4年7月生)	14日(日)	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診(令和3年10・11月生)	15日(日)	午後1時15分	要		
3歳児健診(令和2年10月生)	16日(日)	午後1時15分	要		
離乳食教室	21日(日)	午前10時	要		
にこにこ教室(未満児)	1日(日)、8日(日)、22日(日)	午前10時	要		
にこにこ教室(5・6歳)	7日(日)	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	2日(日)、7日(日)、8日(日)、9日(日)、22日(日)、28日(日)	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 2月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	13日(日)、27日(日)	①午前9時30分 ②午後2時	2月1日(日) 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	15日(日)	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康増進課
マザークラス	20日(日)	午前9時30分	要		
子育てサロン	20日(日)	午後1時30分	要		