

血糖値を下げましょう！



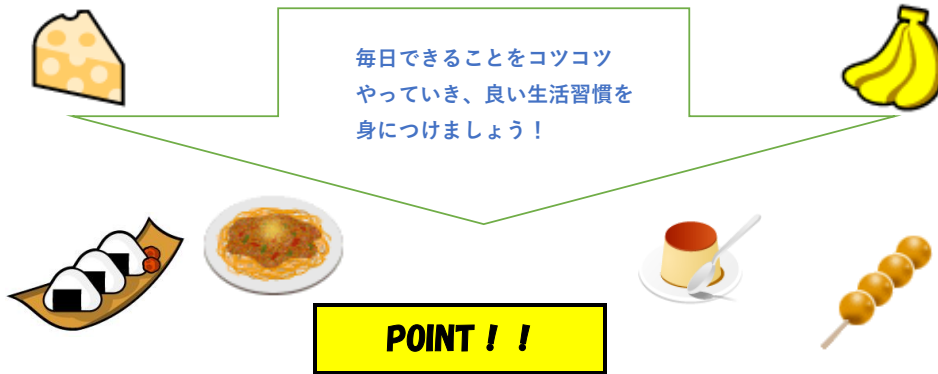
※現在の体重の5%減量できれば改善が見込めると言われています。

<血糖値が上がる原因>

・肥満 ・食べ過ぎ ・飲みすぎ ・運動不足 ・ストレス ・遺伝

<血糖値が上がったまま放置すると>

→体内の血管を傷つけ心臓病、脳卒中のリスクが上がる



- ・間食（甘いジュースも）を控える。1日100KCAL以内めやす
 - ・朝食を必ずとる
 - ・ゆっくりよく噛んで食べる
 - ・野菜から先に食べる
 - ・米飯のおかわり、大盛は摂取しない
 - ・小まめに身体を動かす
- （血糖値が上がる食後30分～1時間後が効果的）
- ・ストレスをためずリラックタイムを作る

知っているけど
できていないことが多い
のでは・・・

参考資料：厚生労働省生活習慣病情報サイト
生活改善のすすめ冊子抜粋

京都市南診療所HPH職員チーム

HPHとは

日本でも、2015年10月にJ-HPHが結成されました。京都市南診療所は2017年2月に加盟しました。
(J-HPH <https://www.hphnet.jp/>) 目的として、「患者、職員、地域住民の健康水準の向上をめざし、住民や地域社会企業・NPO・自治体等とともに健康なまちづくり、幸福・公平・公正な社会の実現に貢献する」ことを掲げています。具体的には、患者、職員、地域住民を対象としたヘルスプロモーション活動、そして健康診断を中心事業としている京都市南診療所では4つめの対象に「職域」を位置づけての交流。そして、国内カンファレンスの開催、研究、広報活動を行っています。
さらに、ヘルスプロモーション活動は、医療の質の向上に寄与することが明らかにされています。そこで、医療の質に公正の概念を組み入れ、公正な医療の質を高めるための検討もすすめています。