糖尿病予防

のために今日から小さな努力を始めましょう

あなたが糖尿病にかかるリスクを調べましょう。 日本人/日系人で太りすぎの人は、2型糖尿病にかかるリスクが増えます。あなたが糖尿病にかかるリスクについて医師にお尋ねください。詳細は裏側のリスクテストをご覧ください。

体重を少し減らしましょう。 太りすぎであると2型糖尿病にかかるリスクが増します。自分で適切な体重だと思っていても、実は健康的でない場合もあります。裏側の体重表を見て、あなたが糖尿病にかかるリスクがあるかどうか確認してください。10ポンド体重を減らすことにより、糖尿病にかかるリスクを減らすことになります。運動量を増やし、健康的な食事を摂るようにしましょう。

もっと体を動かしましょう。 週5日、1日30分散歩、水泳、自転車、ダンス、子供とキャッチボールをするなど好きな運動をしましょう。

健康的な食生活をしましょう。 そして体に良い食物を少なめに食べるようにしましょう。脂こい物や揚げ物を減らし、果物、野菜、豆類や未精白の穀類をより多く食べるようにしましょう。

記録をつけましょう。 飲食したものすべてと運動の長さを毎日書きとめましょう。記録をつけることは、体重の減らしを維持するために最も効果的な方法のひとつです。

努力を続けましょう。 1週間にひとつ新しいことを始め、もし途中でくじけたら、また努力を始めて続けるようにしましょう。

詳細は1-800-438-5383までお電話ください (英語のみ)。 米国糖尿病教育プログラムがお手伝いします。2型糖尿病予防のための無料のゲームプランをご請求ください。

糖尿病に関する日本語の情報は、www.ndep.nih.govをご覧ください。

今日気を付けることが、生涯健康でいることにつながります。

JAPANESE • SEPTEMBER 2005

あなたが2型糖尿病にかかるリスクは？

下の項目の内該当するものに印をつけて、あなたにどれだけリスクがあるかを調べてください。

- ☐ 太り気味のため、糖尿病のリスクがある。
- ☐ 親または兄弟/姉妹が糖尿病にかかっている。
- ☐ 日本人/日系人である。
- ☐ 妊娠中糖尿病にかかったか、体重9ポンド以上の赤ちゃんを出産したことがある。
- ☐ 血圧が140/90以上か、高血圧であると言われたことがある。
- ☐ コレステロール (脂質) 値が正常ではない。HDLコレステロール (「善玉」コレステロール) は、40未満 (男性の場合) か50未満 (女性の場合)、または中性脂肪値が250以上である。
- ☐ 運動は週に3回未満しかしない。

留意点: 年をとるにつれ2型糖尿病にかかるリスクが増えます。

糖尿病前症とは何でしょう？

血糖値が正常より高いが、糖尿病といえるほど高くない状態を指します。糖尿病前症にかかると2型糖尿病および心臓病や脳卒中、失明、腎不全、神経損傷などの危険な合併症にかかる可能性が高くなります。

リサーチによると糖尿病前症にかかった人でも健康的な生活をおくるための努力を重ねると、2型糖尿病を予防できるという**朗報**があります。あなたが糖尿病前症と糖尿病にかかるリスクについて、また検査を受けた方が良いかを医師にお尋ねください。

詳細は1-800-438-5383までお電話ください (英語のみ)。

糖尿病のリスクを示す体重表

該当する表であなたの身長を見つけてください。あなたの体重が表にある体重以上の場合、2型糖尿病のリスクが高いことになります。

アジア系アメリカ人 リスク BMI ≥ 23		太平洋諸島系 リスク BMI ≥ 26		アジア系アメリカ人および太平洋諸島系でない人 リスク BMI ≥ 25	
身長	体重	身長	体重	身長	体重
4'10"	110	4'10"	124	4'10"	119
4'11"	114	4'11"	128	4'11"	124
5'0"	118	5'0"	133	5'0"	128
5'1"	122	5'1"	137	5'1"	132
5'2"	126	5'2"	142	5'2"	136
5'3"	130	5'3"	146	5'3"	141
5'4"	134	5'4"	151	5'4"	145
5'5"	138	5'5"	156	5'5"	150
5'6"	142	5'6"	161	5'6"	155
5'7"	146	5'7"	166	5'7"	159
5'8"	151	5'8"	171	5'8"	164
5'9"	155	5'9"	176	5'9"	169
5'10"	160	5'10"	181	5'10"	174
5'11"	165	5'11"	186	5'11"	179
6'0"	169	6'0"	191	6'0"	184
6'1"	174	6'1"	197	6'1"	189
6'2"	179	6'2"	202	6'2"	194
6'3"	184	6'3"	208	6'3"	200
6'4"	189	6'4"	213	6'4"	205

出典: 成人における体重過多および肥満の識別、評価と治療の臨床指針: 証拠報告書より

small steps big rewards
Prevent type 2 Diabetes

小さなステップ 大きな成果
2型糖尿病を予防しましょう

www.ndep.nih.gov

このメッセージは、米国糖尿病教育プログラムから発行されており、
米国立衛生研究所と米国疾病管理・予防センターにより提供されています。

NIH出版物番号04-5526　2004年4月
NIH Publication No. 04-5524　JAPANESE • SEPTEMBER 2005