

# 糖尿病 怖さや予防法など解説

働く人の労働安全衛生講座

## 谷口医師が講演

富士宮市主催の「働く人の労働安全衛生講座」がこのほど、同市役所で開かれた。谷口内科クリニック（同市矢立町）院長の谷口幹太さんが「糖尿病を予防！～ストレス・睡眠不足・疲労・暴飲暴食から体を守る～」をテーマに講演し、糖尿病の



富士宮市主催の「働く人の労働安全衛生講座」がこのほど、同市役所で開かれた。谷口内科クリニック（同市矢立町）院長の谷口幹太さんが「糖尿病を予防！～ストレス・睡眠不足・疲労・暴飲暴食から体を守る～」をテーマに講演し、糖尿病の

宮・富士地区の勤労者や一般市民約80人が耳を傾け、健康の維持・管理の大切さを学んだ。谷口さんは日本における糖尿病患者とその疑いのある人の増加傾向

向、治療を受けている人が少ない現状、食生活の欧米化による影響などについて説明し、「日本の糖尿病患者の平均寿命が一般と比べて男性で9・6歳、女性で13歳短い」という調査結果も紹介した。

その上で、「糖尿病は血液中の糖の数値が高くなる病気で、尿に糖が出ていなくても糖尿病になる場合がある」とし、影響・怖さとして血管合併症やがん、認知症、感染症の危険が高まることなどを指摘した。

予防については、軽いジョギングやウォーキングなどの運動をできる範囲で継続すること、野菜を多く食べて摂取カロリーと消費カロリーのバランスを取ることを挙げ、薬による治療についても解説した。

糖尿病について話す  
谷口医師