

# 県東健康だより

～(県東)地区で(健康)に働こう！～

Vol.8(2025.11)

## 11月は糖尿病予防・重症化防止強化月間 「1に予防、2に健診、しっかり治療で糖尿病阻止」

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、**血液中を流れるブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気**です。インスリンは膵臓から出るホルモンで、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

初期は自覚症状がなく、健診で見つかることがほとんどです。年に1回は特定健康診査「メタボ健診」や定期健康診断で、糖尿病の検査を受けましょう。

### 「血糖値が高い」「糖尿病予備軍」と言われたら

- 食事や運動など生活習慣を見直しましょう。
- かかりつけ医に相談したり、医療機関で詳しい検査を受けましょう。



### れんこん入り月見つくね



栄養量（1人分）	
エネルギー	258kcal
たんぱく質	22.6g
脂質	16.7g
炭水化物	27.4g
食塩相当量	1.6g
野菜の量	80g

#### 材料（2人分）

鶏ひき肉	200g	サラダ油	小さじ1
れんこん	100g	卵黄	1個分
玉ねぎ	60g	しょうゆ	大さじ1
青じそ	3枚	みりん	大さじ1
卵白	1個分	砂糖	小さじ1
塩・こしょう	少々		
片栗粉	大さじ1		

#### 作り方

- ①れんこんの皮を剥き粗みじん切りにする。玉ねぎ、青じそはみじん切りにする。
- ②Aを合わせ粘り気がでたら6等分に分けて成形する。
- ③Bの調味料を合わせてタレを作る。
- ④熱したフライパンにサラダ油をひき、②のタネに火が通るまで焼く。
- ⑤④に火が通ったら③のタレを加えてタネに絡める。
- ⑥器に盛り付け完成。

11/24は（いい日本食の日）とされ、和食文化について考える日とされています。旬の野菜であるれんこんを使用した和食レシピを掲載しました。つくねの表面に、スライスしたれんこんをのせて焼くと、変わった食感を楽しむことができます。24日は食事に和食を取り入れてみてはいかがでしょうか。

季節の野菜レシピ  
れんこん

### 糖尿病を放置すると…

### 糖尿病を治療しないで（血糖コントロールをしないで） 放置しておくと体にどんな影響が出ますか？

高血糖が続くと、全身の血管がダメージを受けて動脈硬化が進行し、血管が詰まりやすくなります。それにより、さまざまな合併症が起こります。

#### 細い血管の障害

- **糖尿病網膜症**  
視力が弱まります。初期には自覚症状が少ないため、ある日突然目が見えなくなって気づくこともあります。
- **歯周病**  
糖尿病ではない人に比べ、歯周病になる危険は約3倍高い。
- **糖尿病性腎症（慢性腎臓病（CKD）の1つ）**  
体の中の老廃物をろ過する機能が低下します。自覚症状がほとんどないため、知らない間に進行し透析に至る場合もあります。
- **糖尿病性神経障害・糖尿病足病変**  
手足の神経に障害が起こり、痛みやしびれを感じるようになります。糖尿病性神経障害が進行すると知覚が低下し、やけどやけがをしても気づかず、**壊疽（えそ）**により切断に至る場合もあります。

#### 太い血管の障害

- **脳梗塞**  
糖尿病ではない人に比べ、脳梗塞を起こす危険は2～4倍高い。
- **心筋梗塞**  
糖尿病ではない人に比べ、心筋梗塞を起こす危険は3倍以上高い。

#### 透析について

- 透析が必要になると、おおよそ週3回、1回4～5時間程度の通院が必要になります。
- 栃木県の透析患者数は約6,200人です。そのうち約4割が糖尿病性腎症が原因となっており、透析導入原因の1位です。（栃木県臓器移植推進協会調べ）

## 「とけポロード」を歩いて、健康とお得をゲットしよう！

「とけポロード」とは？ 県内各地から選ばれた、気軽に楽しみながら歩くことができるウォーキングコースです。

とけポロードでゲットしたスタンプの数に応じて、プレゼント抽選に応募できるよ！

※プレゼント当選者には、抽選実施月に、ご登録されたメールアドレスあてに直接ご連絡します。

**プレゼント抽選スケジュール**

- 2025年 8月31日(日)締切 ▶ プレゼント抽選 → 2025年9月中
- 2025年10月31日(金)締切 ▶ プレゼント抽選 → 2025年11月中
- 2025年12月31日(水)締切 ▶ プレゼント抽選 → 2026年1月中
- 2026年 2月28日(土)締切 ▶ プレゼント抽選 → 2026年3月中

### STEP 1 \まずは登録/

LINE公式アカウント「**栃木県**」を友だち登録してとちまる健康ポイントに参加しよう！

友だち登録はこちら！

くわしくはこちら

とちまる健康ポイント

ウェブサイト

### STEP 2 「とけポロード」を歩こう！

「とけポロード」の場所は「とちまる健康ポイント」ウェブサイトで見つけてください。

- 「とけポロード」の場所は、右の二次元コードからご確認ください。
- とけポロードに設置された二次元コードを読み込むとスタンプがたまりますよ！

※スタンプ用の二次元コードは、「とけポロード」のみに設置されています。

### STEP 3 スタンプがたまったらプレゼントに応募しよう！

応募はいつでもOK！  
抽選結果は2か月に1度発表するよ！

● プレゼント抽選への応募は、18歳以上で栃木県に在住・在学・在職の方が対象です。