



牛久市は、竜ヶ崎市・牛久市医師会牛久支部の先生方にご協力をいただき、昨年度より糖尿病予防・糖尿病重症化予防を目的とした連携会議を開催しています。今回の保健センター通信は、連携会議のメンバーで糖尿病専門医の井上由加利先生(井上内科クリニック院長)による健康コラムを掲載いたします。

## 糖尿病を予防し重症化させないために

井上内科クリニック 井上由加利

糖尿病は、血液中の糖の濃度である血糖値が上昇し、血管が障害され、神経障害、網膜症、腎症という3大合併症が起こる病気です。症状無く進むので、浮腫などの症状が現れてから受診されると、すでに腎症が進行していたという例があります。年1回は、健診を受けましょう。糖尿病を予防するために大事なことは3つあります。**う**(運動)**し**(食事)**く**(悪い薬(タバコ)を使わない)です。**う**(運動)体を動かさないで座ったまま過ごす時間が長いと、血糖値が上がり動脈硬化も進みやすくなります。30分に1回くらい立ち上がり軽い運動をすることがお勧めです。食後に運動をすると食後の血糖値の上昇を抑えます。**し**(食事):朝食を摂りましょう。朝食を摂ると昼食以降の血糖値が上がりにくくなります。これをセカンドミール効果といいます。食事の順番は、まず野菜など食物繊維の多い食品を摂り、次に蛋白質、最後にご飯などの糖質を摂取することも大切です。**く**(薬):喫煙で、糖尿病の発症は2倍に増え、受動喫煙でも1.8倍に増えますので、受動喫煙の無い環境づくりが糖尿病予防のためにも大切です。もちろん禁煙は健康づくりの基本です。皆様の健康で幸せな人生を心より願っております。

井上先生による健康講座 テーマ「糖尿病にならない！重症化させない！耳よりの最新情報」は9月27日(水)に開催予定。(詳細は「広報うしく8月15日号」参照)

## 牛久自然観察の森

9月の  
イベント情報

### 森でランチ 8日(金) 正午～午後1時

幼児とその保護者を対象にした絵本の読み聞かせ会。  
緑の森の中で爽やかな風を感じながら、生きものの紹介も行います。



- 対象: 幼児と保護者
- 参加費: 無料
- 申し込み: 不要
- 集合: 牛久自然観察の森バツタの原
- 持ち物: お弁当、水筒持参
- 備考: 雨天時中止

### こども昆虫教室 9日(土) 午前9時30分～10時30分

#### 「草はらのバツタや鳴く虫を探そう」



- 対象: 小学生とその保護者
- 参加費: こども一人につき300円
- 定員: 10組
- 集合: ネイチャーセンター前
- 申し込み: お電話にて要事前予約
- 備考: 雨天時中止

### 園長の里山ガイドツアー 17日(日) 午後1時～3時



植物を中心とした大人向けのネイチャーガイドツアー。9月は野菊の仲間やナンバンギセル、ツリフナソウなど秋の植物観察を行います。

- 対象: 成人の方
- 参加費: 無料
- 場所: ネイチャーセンター前
- 申し込み: 不要
- 備考: 小雨天決行(荒天時中止)

### コクワガタ飼育教室 23日(土)

幼虫から成虫になるまでの2年間、長期飼育を通じてコクワガタの生態や生息環境について学びます。参加者全員、朽木割りにも挑戦してみましょう！



- 時間: ①9～10時30分 ②15～16時30分
- 対象: 幼稚園生、小学生とその保護者
- 参加費: 1組1500円 定員: 各回10組  
(幼虫2匹と成虫になるまでに必要な飼育容器と土を含む)
- 集合: ネイチャーセンター
- 申し込み: お電話にて要事前予約

### 【イベントの申し込み・お問い合わせ】

☎029-874-6600 FAX 029-874-6812

### 【開園時間】 午前9時～午後4時45分(入園無料)

【休園日】 9月: 4日(月)、11日(月)、19日(火)  
20日(水)、25日(月)