



# 11月14日は世界糖尿病デー

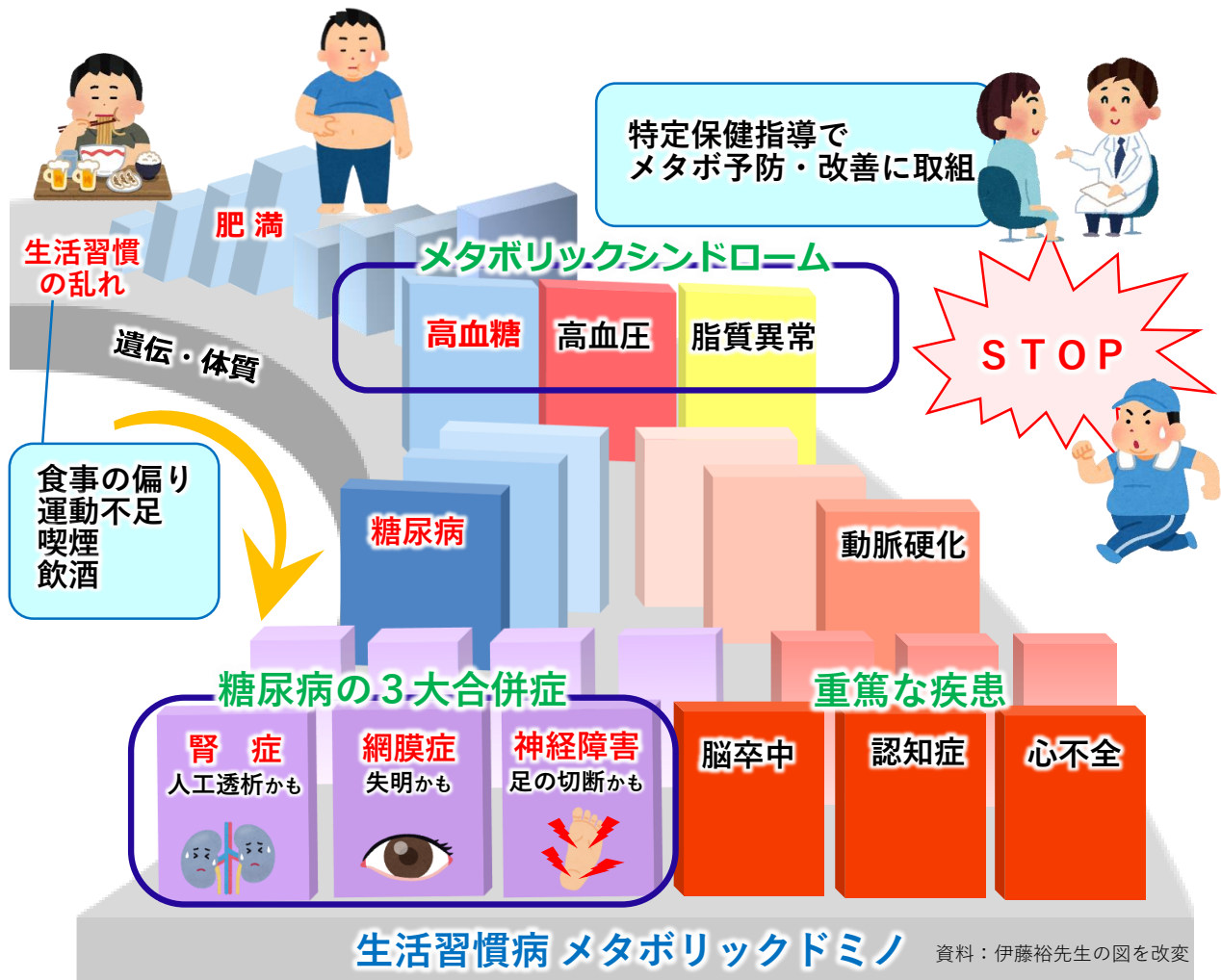
糖尿病は、痛みなど自覚症状が現れにくい病気です。

健康診断の結果、血糖の値が高めだった！！

「要精密検査」「要医療」と言われて、放置していませんか？

生活習慣の乱れが肥満を起こし、やがて高血糖、高血圧、脂質異常が起こります。その後もドミノ倒しのように、糖尿病が起こり、重症化すれば、腎臓・眼・神経の合併症を発症します。

糖尿病のサインを見逃さないで、早めに改善に取り組みましょう。



生活習慣を見直して血糖コントロールをはじめましょう！

食事

- バランスよく
- 腹八分目
- 野菜をたっぷり



運動

- 今より10分多く歩く
- 階段を利用する
- 一駅歩く

