



10月8日

糖をはかる日

TM

糖(10)をは(8)かるの語呂合わせから制定されました。高血糖、低血糖を防ぎながら適切な血糖値の変動を目指していただけるよう、上昇しすぎても下降しすぎても安全に飛行できない「熱気球」がシンボルです。

「糖をはかる日」は、糖尿病治療研究会のトレードマークです。

血糖を知る、はかる、コントロールする。

# 10月8日は、「糖をはかる日」<sup>TM</sup>

血糖自己測定(SMBG)が提言されて40年、健康保険適用から30年にあたる2016年に制定されました。

主催：糖尿病治療研究会

「糖をはかる日」 <http://www.dm-net.co.jp/10-8/>

血糖を知る、はかる、コントロールする。

血糖は体のエネルギー源として重要な役割を果たしています。しかしながら、その値が高くなりすぎても、低すぎても問題が生じます。この機会に、血糖の働きを正しく理解し、コントロールし、健康的な生活づくりに役立てましょう。

主催/糖尿病治療研究会

<p><b>血糖について学ぼう</b></p> <p>血糖中の糖の役割やその仕組み、糖尿病とのかかわりを十分に理解し、血糖値を上手にコントロールするためのコツや、要領すべき点について紹介します。</p>	<p>一般の方向け ▶</p>	<p>糖尿病患者さん向け ▶</p>	<p>医療・保健指導関係者向け ▶</p>
<p><b>血糖値 アップ・ダウン クイズ</b></p> <p>日常生活でよくある質問のうち、血糖値を上げるもの、下げるものについて確認してみましょう。</p>	<p>一般の方向け ▶</p>	<p>糖尿病患者さん向け ▶</p>	<p>医療・保健指導関係者向け ▶</p>

ポスター

お役立ちツールダウンロード

無料で使える「糖をはかる日」のツールを用意しました。職場の啓発活動や患者さんの指導にご活用ください。

ダウンロードはこちら ▶

リーフレット

血糖は体のエネルギー源として重要な役割を果たしています。

しかしながら、その値が高くなりすぎても、低すぎても問題が生じます。

この機会に、血糖の働きを正しく理解し、コントロールし、健康的な生活づくりに役立てましょう。

体のエネルギー源として重要な役割を果たしている血糖。近年は、糖に注目した食品の普及、低糖質ダイエットブームなどで、一般の方の間でも「糖」に関する関心が高まっています。一方で、「糖」や「血糖」に関する誤った知識を持つ人の増加も危惧されます。

「糖をはかる日」は、「血糖」について、糖尿病患者さんはもちろん、病気ではないけれど「糖」が気になる方、糖尿病予備群の方々にも、血糖の働きを正しく理解し、コントロールして、健康的な生活づくりに役立てるきっかけにさせていただきたいという思いを込めて、2016年に制定されました。

後援団体 ※順不同(2017年9月22日現在)

一般社団法人日本生活習慣病予防協会/公益社団法人日本糖尿病協会/一般社団法人日本臨床内科医会/検体測定室連携協議会/一般社団法人日本糖尿病教育・看護学会/日本糖尿病眼学会/一般社団法人日本糖尿病・妊娠学会/一般社団法人日本肥満症予防協会/一般社団法人日本肥満学会/一般社団法人糖尿病データマネジメント研究会/一般社団法人日本くすりと糖尿病学会/一般社団法人日本くすり教育研究所/一般社団法人スローカロリー研究会/糖尿病と女性のライフサポートネットワーク/国際糖尿病支援基金/公益社団法人日本人間ドック学会/特定非営利活動法人日本人間ドック健診協会/一般社団法人日本臨床衛生検査技師会/一般社団法人日本産業保健師会/九州ヘルスケア産業推進協議会/認定NPO法人日本IDDMネットワーク/日本保健師活動研究会/NPO法人セルフメディケーション推進協議会/日本健康運動研究所

お問い合わせ/「糖をはかる日」事務局

〒105-0003 東京都港区西新橋2-8-11 糖尿病治療研究会(株)創新社

電話：03-5521-2881 FAX：03-5521-2883 E-mail：dm-contact@dm-net.co.jp



血糖を知る、はかる、コントロールする。

## 10月8日は、「糖をはかる日<sup>TM</sup>」では、 こんな提案をしています。

一般の方、糖尿病予備群の方に対しては、

### 「血糖の動きを意識した健康生活」

血液の中の糖の役割と、どのようなときに上がりどのようなときに下がるといった血糖値の仕組み、食後高血糖や血糖の高い状態が続くと糖尿病、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞といったリスクが高まることなどを啓発するとともに、血糖値を意識し、上げすぎない健康的な生活習慣を提言します。

糖尿病患者さんに対しては、

### 「血糖値を、上手にコントロール」

食後高血糖や血糖値の変動について改めて解説するとともに、血糖値を上手にコントロールするための療養上のコツや、生活習慣を提言します。

医師、医療関係者、保健指導関係者に対しては、

### 「血糖コントロールを、 上手にサポート」

糖尿病予備群を指導する保健指導関係者や、糖尿病患者さんの治療にあたる医師や医療スタッフに、血糖コントロールを改善するための様々な指導方法を提案します。

報道関係者に対しては、

### 「血糖は健康のバロメーター」

血糖が高くてもほとんどの場合自覚症状がなく、本人の知らない間に動脈硬化や網膜症、神経障害などが進み、その結果、脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病腎症といった悲惨な結果につながることを理解いただき、その防止には、健診結果の血糖値や、HbA1cの数値に関心を持つとともに、食後血糖値を上昇させない生活習慣が大切であることを訴え、広く情報発信していくことにご協力いただきます。