

## 老化と糖尿病

～ 加齢にともない糖尿病になりやすい? ～



糖尿病は加齢に関係する代表的な疾患であり、60歳以上では約3割、70歳以上で約4割と年齢が進むにつれて何らかの糖に関する機能異常を抱えやすいといわれています。

本来、食べたり飲んだりすると「すい臓」は「インスリン」を分泌し、糖が増えすぎて血管が炎症などで傷まないように仕事をしています。しかし60歳を過ぎた頃からインスリン分泌量が3分の2に。2型糖尿病\*1のうち高齢の方は、**食後に血糖値が上がりやすい特徴**があります。

- ①インスリン分泌量の減少や出るタイミングの遅れ
- ②内臓脂肪の増加やサルコペニア\*2などによるインスリンの効果の減弱
- ③運動量が少ない

まずは特定健診や長寿健診ですい臓が働きすぎて疲弊していないか検査してみましょう。

今年度の集団健診は終了しましたが、医療機関で受診できる個別健診(6月～12月)を申し込みましょう!

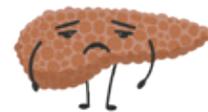
※個別健診は40歳～84歳までが対象です。

- \*1 2型糖尿病：食生活や運動不足などの環境因子によりおこる
- \*2 サルコペニア：筋肉量の減少にともなって身体機能が低下している状態

すい臓



元気なすい臓



弱ったすい臓

次回は糖尿病栄養編について掲載します。

### お問い合わせ

保健課 健康増進係 ☎ 0986-76-8806

健康に関する疑問は保健課へご連絡ください。

## 消費生活 トラブル

先日、自分が契約している大手携帯電話会社の名前で、スマートフォンの故障や水没に対応する「補償サービスプラン」への加入を勧める電話があった。手続き不要で利用できると言われ、氏名と生年月日を答えた。後日、契約関係の書類が届いたが、月額1,500円の支払いが必要で、しかも6か月以内に解約すると高額な違約金が発生することが分かった。よく調べると、大手携帯電話会社とは無関係の業者のようだ。解約したい。

### 今月の相談



### 曾於市消費生活弁護士 相談会のお知らせ

日 程 7月10日(水)  
時 間 午前10時～正午  
場 所 市役所本庁南棟  
2階 多目的室②  
定 員 4名  
相談時間 1人30分

※相談無料。事前申込み順です

#### その3

電話勧誘や訪問販売により契約した場合は、契約書面を受け取った日を含めて**8日間**はクーリング・オフが可能です。

#### その2

このような勧誘があった場合、すぐに承諾せず、まずは自分が契約している携帯電話会社に確認するようにしましょう。

#### その1

通常、大手携帯電話会社が提供する修理や交換などの補償サービスは、購入時に申し込む必要があります。後日電話などで勧誘されるものは大手携帯電話会社とは別の会社のサービスである可能性が高いので注意しましょう。

大手携帯電話会社を装う携帯電話補償サービスの勧誘トラブル

### お問い合わせ

消費生活センター ☎ 0986-76-8823

困った時は、早めに消費生活センターにご相談ください。