



# 糖尿病についてしるう

～今日から始める生活改善～

食事(糖質)をとると、胃で消化されてブドウ糖となります。

ブドウ糖はからだを動かすエネルギー源として使われますが、糖尿病はこのブドウ糖が血液中で増えすぎてしまう病気です。

平成28年の厚生労働省の調査では、20歳以上の人で糖尿病が強く疑われる人、糖尿病の可能性を否定できない人の推計人数は2000万人と推計されています。

糖尿病は誰もがかかりうる身近な病気ですが、生活習慣を改善することで予防することができます。



## 健診数値の見方

糖尿病は血液検査における空腹時血糖、HbA1c (NGSP値)、尿検査における尿糖により判断することができます。

|                   | 正常   | 生活習慣の見直しが必要 | 治療が必要 |
|-------------------|------|-------------|-------|
| 空腹時血糖 (mg/dl)     | ～99  | 100～125     | 126～  |
| HbA1c (NGSP値) (%) | ～5.5 | 5.6～6.4     | 6.5～  |
| 尿糖                | －    | ±           | ＋     |

## 糖尿病の危険性

血糖値が高い状態が続くと、血液中にあふれた糖が全身の血管を傷つけ、動脈硬化などが進行し、全身にさまざまな障害が起こります。

### 糖尿病の3大合併症

#### ・糖尿病性神経障害

末端の神経に異常が生じ、手足のしびれなどが起こります。進行すると壊疽(皮膚や皮下組織などが死滅して黒色に変色する病気)を起こし、足を切断しなければいけなくなることもあります。

#### ・糖尿病性網膜症

網膜の血管が傷つき、視力低下や白内障が進み、失明することもあります。

#### ・糖尿病性腎症

腎臓の血管が傷つき、ひどくなると腎不全に陥り、人工透析が必要になることもあります。



## 糖尿病を予防・改善するための3ステップ

### STEP 1 適度な運動

運動によって血糖値を下げる働きをするホルモン(インスリン)の働きが活発になります。

ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。細切れでもできるだけ毎日運動するようところがけましょう。運動にまとまった時間がとれない場合は、「通勤時に歩く」「スーパーまで歩いていく」など生活の一部を運動に置き換えるのもよい方法です。

おすすめの運動：ウォーキング、水中ウォーキング、階段昇降、サイクリング、ラジオ体操、筋力トレーニング



### STEP 2 食生活の工夫

1日3食規則正しく食べましょう。食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻類、きのこ類など)を積極的にとりましょう。薄味を心がけましょう。

ゆっくりよく噛んで食べることで、満腹感が得やすくなります。

### STEP 3 規則正しい生活

毎日の生活リズムが整うと、食習慣の改善や運動もしやすくなります。

寝起きの時間、食事の時間、運動の時間を決めましょう。

また、定期的に健診を受けて糖尿病の予防、早期発見・早期治療につなげましょう。

現在、集団健診を実施中です。まだ受診されていない方はお早めにお申し込みください。



## 特定健診、胃・大腸・胸部・乳房・前立腺検診、肝炎ウイルス検査



| 実施日      | 受付時間      | 場所            |
|----------|-----------|---------------|
| 8月5日(日)  | 7:30～9:00 | 内原保育所         |
| 8月9日(木)  |           | 萩原公民館         |
| 8月17日(金) |           | 荊木公民館         |
| 8月28日(火) |           | 日高町保健福祉総合センター |
| 9月12日(水) |           | 健診センター キタデ    |

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)