

糖尿病とは、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高くなりやすく下がりにくくなる状態のことを指し、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの作用が弱くなったり、不足したりすることで起こります。



ID 42724

▲糖尿病の詳しい情報はホームページで確認できます。

— 特集 —
糖尿病ってなあに？

～知ってほしい糖尿病の**真実**～

問合先 健康生きがい推進課
(☎39 - 6568)

11月14日は
WDD（世界糖尿病デー）です

糖尿病の進行が怖い理由

糖尿病はひとたび発症してしまうと治癒することではなく、放置すると末梢神経障害や血行障害による糖尿病足病変などの**合併症**を引き起こし、末期には失明したり、透析治療が必要となる病気です。

しかし、**糖尿病は初期にはほとんど症状がありません**。症状が出たときには、糖尿病が進行してしまっていることが多いのです…。



しめじと**えのき**



～糖尿病の合併症～

細い血管に起こる合併症

し 神経障害 め 網膜症 じ 腎症

網膜症

- ・物が見づらい
- ・ぼんやり見える

腎症

- ・尿たんぱくが出る
- ・進行すると体がだるい、むくむ

末梢神経障害

- ・手足のしびれや痛み
- ・傷ややけどに気付くのが遅れる、治りにくい

太い血管に起こる合併症

え 壊疽 の 脳血管障害 き 狭心症（心疾患）

脳血管障害

- ・脳卒中
- ・認知症

心疾患

- ・心筋梗塞
- ・狭心症

末梢動脈疾患

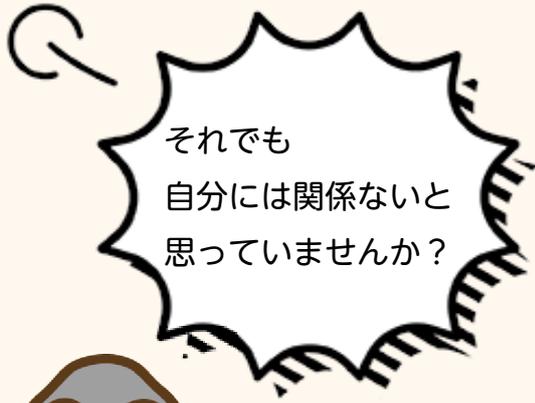
- ・手足先がしびれる、冷たい
- ・歩くと足が痛み、長時間歩けない

血糖コントロール不良等で、腎機能障害が進行していき、末期腎不全に陥ると透析療法が必要になります。



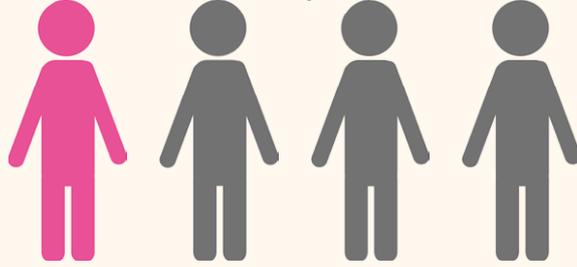
標準的な血液透析にかかる時間と医療費
・週3日、1回4時間以上
・外来血液透析の場合、約40万円/月

※医療費の公的助成制度の適用により、自己負担は軽減されますが、透析にかかる医療費は非常に高額であり、通院や治療のための拘束時間も長くなります。（治療方針により異なります）



令和元年度の国民健康・栄養調査では、「糖尿病が強く疑われる者」は14.6%、「糖尿病の可能性を否定できない者」は12.7%いることが分かりました。

つまり、3~4人に1人は、**糖尿病の可能性を否定できない状態にある**ということです。



健康診断の結果と見比べよう

健康診断の血液検査では、血糖値の評価として「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）」を測定しています。「HbA1c」とは、過去1~2カ月の血糖の状態を示すものです。

HbA1c (%)	糖尿病の危険度	合併症の危険度
7.0	糖尿病領域	合併症の危険
6.5 糖尿病が強く疑われる人		合併症予防
6.0 糖尿病の可能性を否定できない人	糖尿病予備群	動脈硬化予防
5.5以下	正常	



糖尿病予備群とは…

まだ糖尿病にはなっていないが、そのまま現在の生活を続けると、糖尿病になる危険が高いとされる状態です。この状態でも、動脈硬化はすすんでいくので、対策が必要です。

保健指導や生活習慣病予防相談を活用して生活習慣を見直しましょう!

糖尿病と診断されたら

糖尿病はひとたび発症してしまうと治癒することはありません。

そのため、血糖コントロールにより重症化を防ぐこと、合併症を発症させないことが目標となってきます。

生命の危険が
及ぶ前に対策を！

危険度

糖尿病予備群

糖尿病領域

軽度

中等度

重症

治療方法

健康的な食事・適正な運動

薬（内服薬） ▶▶▶ インスリン注射

人工透析



年齢や病態、合併症の程度によって、適正な食事や運動が異なります。

主治医や専門医、管理栄養士等と相談し、自分の病態にあった食事を取り、体を動かすようにしましょう！

また、**高齢の糖尿病患者さんは、認知症リスクが高まる**ため、血糖コントロールすることが重要です。

継続的に受診し、主治医と血糖の数値の経過を共有しましょう。



運動することで
病態が悪化すること
もあります

合併症を予防するために

糖尿病と診断されたら、合併症や重症化予防のため、他の診療科の受診をしましょう。

【歯科】：歯周病と糖尿病は関係が深く、互いに影響します。

糖尿病の方は必ず歯科を受診しましょう。

【眼科】：眼科にかかることで、失明へのリスクを減らせます。

糖尿病の方は、最低でも年に1回の受診を！

(状態によって、受診間隔が違います)

【腎臓内科】：かかりつけ医からのすすめがあった場合は早めに受診しましょう。

他の診療科にかかるときは糖尿病連携手帳を有効に活用しましょう！

無料の歯科健診の情報は
ホームページをチェック



ID 5683



糖尿病連携手帳
発行：JADEC（公益社団法人
日本糖尿病協会）

糖尿病にならないために

糖尿病発症の危険因子を知り、自分自身の危険度を把握しましょう。

加齢など防げない要因もありますが、当てはまるものがある方は、「健康的な食事」「適切な運動」「1年に1回の健診受診」を意識することが大切です。

健康的な食事

ごはん（雑穀米を含む）・野菜・魚を中心とした日本食のような、バランスのとれた食事をしましょう！地中海食*もオススメ！食べるときは、おかずから食べるようにしましょう。

朝食を抜くと、昼食後の血糖値が急上昇します。**血糖値の急上昇（急降下）は、血管を傷つけるとともに、糖尿病のリスクも上がります。**

また、間食を必要以上にとると、血糖値が高い状態が続くので、頻度や摂取カロリーに注意しましょう。

*地中海食とは、糖質や肉類よりも新鮮な野菜や魚、オリーブオイル、全粒粉や玄米、ナッツ類、果物を豊富に使うのが特徴的な食事スタイルです。健康的な食事として注目されています。



適切な運動

20～64歳の成人では1日8,000歩の身体活動が目標です。なかなか運動できない人は座って過ごす時間を減らし、立っている時間を増やしましょう！

また、決まった運動でなくても、日中の身体活動量が増えるだけでも効果があります。

やってみよう

- ・今よりも立ち歩く時間を多くする
- ・階段を積極的に利用する
- ・デスクワークが多い時は30分に1回は立つようにする

運動習慣に、小牧市ウォーキングアプリalkoをご活用ください！



ID 19002



Komaki

1年に1回健診を受ける

自分が糖尿病かどうかは、血液検査をしなければわかりません。

また、危険因子となる他の疾患が潜んでいないか、状態が悪化していないかの確認も大切です。

年に1回は必ず健康診査を受けましょう！

今年度の小牧市特定健診は

R7/2/14(金)まで！

*受診券の再発行が必要な場合は保険医療課(☎76-1123)までご連絡ください。

市民講座「糖尿病とともに」のご案内

市民講座を開催します。参加無料・予約不要ですので、お気軽にご参加ください。

日時：11/13(水)14:00～16:00

場所：市民病院管理棟 1階 講堂



ID 42724

生活習慣病予防相談を行っています。

(予約制)

食生活（栄養相談）や運動習慣などを振り返る機会として活用ください。



ID 5675