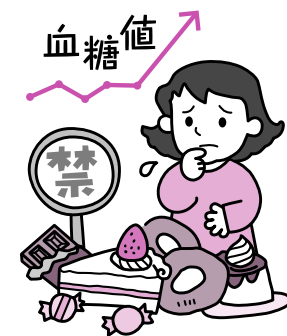


糖尿病

11月14日は、「世界糖尿病デー」です。

健康診査の結果から あなたの身体をイメージしよう



糖尿病患者は増えている！

糖尿病の患者数は、世界的な規模で増加しています。日本でも患者数は増加しています。国民健康・栄養調査(平成23年調べ)で、4人に1人以上が糖尿病か予備軍であることが明らかになりました。

どんな病気？

人のエネルギー源は、食物を消化してつくられるブドウ糖です。血液中にあるブドウ糖を細胞内に運ぶには、インスリン

ンというホルモンが必要です。糖尿病はこの分泌量が足りなくなったり、働きが弱くなったりして、ブドウ糖を細胞内に運ぶことができず、血糖値が正常より高くなつた状態が続く病気です。

この状態が続くと、血管が傷み、神経障害(手足のしびれや痛みなど)や網膜症、腎症などの合併症が起ります。末期には失明したり、透析治療が必要となつたりします。

また、高血圧や脂質異常、肥満などとともに生活習慣病の代表で、脳卒中や心疾患などの危険要因になります。糖尿病になりやすい体質(遺伝)の人に、食べ過ぎや運動不足、肥満、ストレスなどの環境要因が加わって、発症すると考えられています。

知らないうちに進行する？

喉が渇く、尿が多くなる、体重が減るなどの症状が始まると考える人が多いの

糖尿病の経過

事例A

Aさんは、40歳のとき、健診で血糖値が高いと指摘され、病院で糖尿病と診断された。月1回の診察と内服は続けたが、自覚症状がなく、変わらず大食・飲酒をしていた。血糖値は徐々に上がり、50歳でインスリン治療を受けた。

その後も、生活を変えず過ごし、55歳で視力や腎臓の働きが低下し、合併症が現れてきた。

健診を継続して受けましょう

Aさんは、自覚症状がないために今までと変わらない生活を続け、合併症がみられるまでに糖尿病が進行しました。

同じように糖尿病を発症したBさんは、生活を改善した

ことで、糖尿病の進行を遅らせることができていることができています。

また、Cさんは糖尿病になる少し前の状態か



事例B

Bさんは、体重80kgで肥満だった。あるとき、健診で血糖値が高いと言われ、受診し、すぐに入院となった。インスリン治療を受け、食事や運動のことなど、糖尿病に関する話を聞いた。退院後は、食事に気をつけ、仕事の休み時間には30分歩くようにした。

病気発症から10年経つが、体重は65kgとなり、血糖値もコントロールできている。

事例C

Cさんは、健診で血糖値が少し高いことから、保健指導を受けた。これ以上血糖値が高くなると、糖尿病になる可能性があること、生活習慣の改善で血糖値の改善が期待できることなどを知り、2つの計画【①間食の量を減らす②週3回以上は1万歩歩く】を実践した。

結果、半年後には体重が2kg減少し、1年後の血液検査では、血糖値の改善がみられた。その後も、2つの計画を実践し、血糖値はよい状態を保っている。

ら生活の改善に取り組み、糖尿病の発症自体を予防できています。予防するためには、まずは健診を受けて、自分の体の状態を知りましょう。そして、体の健康保持と増進のため、生活習慣について振り返りましょう。

市の取り組み

昨年度、糖尿病対策ガイドラインを作成しました。皆さんが糖尿病について正しく知り、予防し、糖尿病になっても病気の悪化や合併症を予防し、在宅で自立した生活を続けることができるよう、さまざまな取り組みを進めています。

キャッチコピーを作成しました！

糖尿病予防のためのキャッチコピーを、市健康推進員から募集し、決定しました。

最優秀作

「糖尿病 なんともないと 見すごすな
～糖尿病は無症状で進行します
生活習慣を見直しましょう～」

優秀作

「糖尿病予防 歩いて笑って 腹八分目」
「歩数増やして食事減
バランス保って 糖尿病予防」



ですが、初期は、「症状が無い」ことが多く、これらの症状はかなり進んだ時期にみられます。

取り組みの一例

- みんなでトーク…糖尿病はどんな病気か、糖尿病の現状、対策についての出前講座
- 生活習慣病相談・栄養相談…生活習慣の改善について、保健師と栄養士が一緒に考え、応援
- 健康推進員による啓発活動…糖尿病予防の啓発媒体の作成
- ホームページ…糖尿病予防、健康診査などの案内を掲載