

糖尿病にならないために

糖尿病は「コントロールする」病気です。糖尿病にならないように軽度のうちに生活改善に努めましょう。もし、糖尿病になってしまったら、合併症の予防に努めましょう。

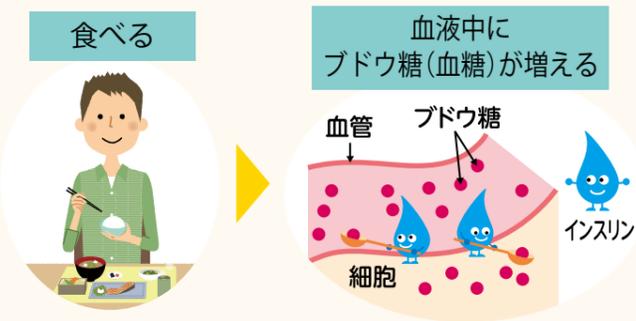
■まずは検査数値を確認しましょう！

健康診断などの結果通知と下の表にある基準を確認して、現在の状況を把握しましょう。

検査項目	危険度				
	低い				高い
		毎年検診を！	生活習慣の改善を！	医師に相談！	合併症の危険が…
					合併症の危険大！
検査項目	正常	予備軍	糖尿病	腎症	透析
HbA1c (%)	5.5以下	5.6～	6.5～	7.0～	
空腹時血糖 (mg/dl)		100～	126～		
随時血糖 (mg/dl)		140～	200～		
e GFR (ml/分/1.73m ²)	60以上			60未満	30未満

■高血糖が続くと糖尿病に近づきます！

食べたものは血糖値の変動に直接影響します。基本的な考え方は、カロリー（エネルギー）を必要以上にとらないようにすることです。



- 正常**
インスリンがブドウ糖を細胞に運び、取り込ませる！
- インスリン不足**
インスリンが足りず、細胞に運ぶことができないため、ブドウ糖の量が多いままに！
- インスリンの働きが悪い**
インスリンの量は十分でも細胞に運ぶことができないため、ブドウ糖が多いままに！

高血糖！

■高血糖の改善ポイント

下の表を参考に、改善に努めましょう。

食生活	バランスのとれた栄養をとりましょう。食べ過ぎや間食に注意しましょう。	運動	有酸素運動や筋トレをしましょう。食後30分から1時間頃が効果的です。
飲酒	適量 [*] な飲酒で休肝日を作りましょう。 ※目安はビール500ml（女性、65歳以上のかたは半分）	口腔ケア	歯周病になると、歯の痛みや歯を失うため、よく噛めなくなります。口腔ケアを行いましょう。
禁煙	喫煙は動脈硬化をはじめ、生活習慣病の元凶です。禁煙にチャレンジしましょう。	睡眠	睡眠不足は、血圧の上昇など生活習慣病の悪化を招きます。しっかり睡眠をとりましょう。

糖尿病特集

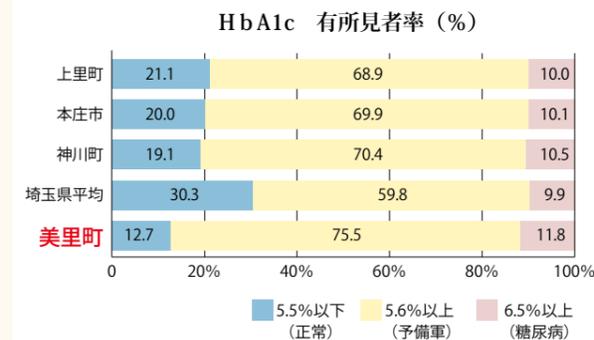
放っておくと怖い 糖尿病の話

突然ですが、皆さまご注意ください。

令和元年度の特定健診結果（国民健康保険）で、埼玉県内の63市町村におけるHbA1c（糖尿病を判定する血液検査）の順位が発表されました。

◎5.6%以上の糖尿病予備軍（要保健指導）の割合が美里町は**ワースト4位**（75.5%）

◎6.5%以上の糖尿病（要医療）の割合が美里町は**ワースト10位**（11.8%）



左の表のとおり、美里町は埼玉県の平均値を上回っています。皆さまの健康にイエローカードが出ていますのでご注意ください。

個別にみると、美里町は糖尿病および糖尿病予備軍が全体の9割近くを占め、「糖尿病の多い町」になっていることがわかります。

また、本庄児玉郡市内は糖尿病および糖尿病予備軍が多い地域になっています。

そもそも糖尿病ってどんな病気？

私たちが毎日食べる食事には、ブドウ糖という筋肉や脳を動かすエネルギー源があります。

そのブドウ糖を全身の細胞に運ぶのが、すい臓で作られているインスリンと呼ばれるホルモンです。

ブドウ糖を多くとりすぎ、インスリンを使いすぎると徐々にすい臓が疲弊し、インスリンが出にくくなります。

インスリンが少なくなったり、うまく動かなくなると、ブドウ糖が血液にあふれてしまい、血糖値が高い状態（高血糖）が続きます。これを糖尿病と言います。

糖尿病になるとどうなるの？

糖尿病は、初期の段階では痛みなどの自覚症状がありません。

長い間、血液中のブドウ糖が多いまま放置しておくとう血管が傷つき、網膜症や腎症、神経障害などの合併症のほか、脳梗塞や心筋梗塞などの病気にもなりやすくなると言われています。

また、がん、認知症、歯周病などにも関係することがわかってきています。

糖尿病は、とても怖い病気なのです。

◆放置するほど危険！ 糖尿病の合併症

3大合併症

糖尿病網膜症（失明）

目の毛細血管が詰まり、酸素や栄養が届かなくなります。突然、目から出血することもあります。

糖尿病腎症（人口透析）

腎臓が機能しなくなり、人工透析が必要になります。移植しない限り、一生続けなければなりません。

糖尿病神経障害

全身の神経に障害が起こり、発汗異常や立ちくらみなどの症状が表れます。また、ちょっとした傷などから足が腐り、切断が必要な場合もあります。



脳梗塞

心筋梗塞

がん

認知症

歯周病

下肢閉塞性動脈硬化症