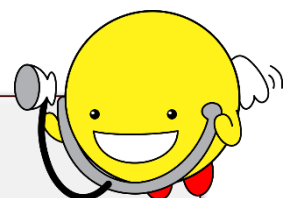


糖尿病に御用心！

糖尿病の人が増えています



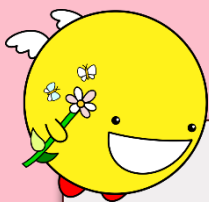
糖尿病とは？

食事からとったブドウ糖は、血液によって、全身に運ばれ、身体を動かすエネルギー源として使われます。

すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きが悪くなったり、量が不足すると、ブドウ糖を血管から細胞に取り込んでエネルギーとして使うことが、うまくできなくなります。

このために、血液中に含まれる糖（血糖）が増え、高血糖状態になります。この状態が続くと、糖尿病と診断されます。

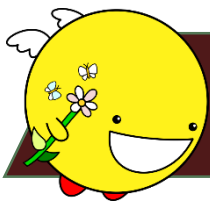
高血糖の状態が続くと、血管が傷つきやすくなり、動脈硬化が進み、全身に深刻な合併症を引き起こしやすくなります（次ページ参照）。



糖尿病の人は、どの位いるの？

全国では、「糖尿病が強く疑われる者」と「糖尿病の可能性を否定できない者」が、それぞれ約1,000万人いると推計されています。

2019年国民健康・栄養調査で示された「糖尿病が強く疑われる者」は、男性では約5人に1人、女性では約9人に1人と推計され、多くの方に関係のある病気といえます。



糖尿病は、なぜ怖い？

糖尿病になっても、初期の頃は「自覚症状がほとんどありません」

そのため、自分が糖尿病であることに気づいていない人がいます。また、糖尿病と診断されていても、放置すると、病気が進行して、命にかかわる合併症を引き起こすことがあります。



血糖値が高い状態が続き、悪化してくると「のどが渇き、水分をよくとる」、「尿の回数が増える」、「疲れやすい」、「体重が減る」といった症状がでます。

× × 糖尿病が原因で引き起こされる病気(合併症) × ×

糖尿病の3大合併症

糖尿病網膜症

成人が失明する原因の第3位

糖尿病神経障害

手足のしびれ、痛み、感覚まひ

糖尿病性腎症

新たに透析を始める原因の第1位
愛知県の2021年新規透析導入患者は約2,100人。そのうち約870人(約41%)は、糖尿病性腎症です

脳梗塞・心筋梗塞

身体の中の太い血管が傷つけられることで起こります

歯周病

糖尿病でない人より、発症しやすく、重症化しやすくなります

感染症

感染症にかかると、治りにくく、悪化しやすくなります

下肢の閉塞性動脈硬化症

足の血行不良により、最悪の場合には、足を切断することになります

大切

合併症は、「血糖のコントロール」により防ぐことができます



質問

糖尿病と診断されました。
どんなことに気をつけて生活すればいいですか。



「検査と治療の継続」と、「健康的な生活習慣の積み重ね」により、血糖値をコントロールすることが大切です

糖尿病とうまくつき合っていくコツ

✓ 定期的に医療機関に通院し、治療を続けましょう。

早めの対処と、
気長な管理がポイント

- ・糖尿病の治療は、「食事療法」、「運動療法」、「薬物療法」です。
- ・医療機関で、あなたの状態に合わせた「食事」や「運動」のメニューを相談しましょう。
- ・「食事」や「運動」などの生活習慣の改善が基本となります。初期の頃は、お薬の処方がないことがあります。

✓ 合併症を早く見つけるための検査を、定期的に受けましょう

- ・病状により、眼科、腎臓内科、循環器科、歯科などへの受診が必要となります。他科への受診については、かかりつけ医と相談しましょう。

✓ 周囲の協力を得ながら、治療と、健康的な生活習慣を続けましょう

- ・「食事」や「運動」以外の生活習慣についても「どんなところを、どのように改善したらよいか」かかりつけの医療機関などで相談しましょう。
- ・医療機関などで開催している糖尿病の教室などに参加して、他の患者さんの療養生活の様子を知ることも役立ちます。
- ・40代頃から糖尿病になる人が増え始めます。周囲の協力を得ながら、治療と仕事や家事などを両立させる工夫をしましょう。

◇治療と仕事の両立についての相談先：

独立行政法人 労働者健康安全機構 愛知産業保健総合支援センター
(https://www.aichis.johas.go.jp/balance_support/)

糖尿病の治療は、自分の判断で中断してはいけません

こんな理由で治療を中断していませんか？

- ・忙しくて、通院する時間がとれない
- ・症状もないし、医師から薬の治療は必要ないと言われた
- ・症状が出たら、病院に行けばいいと思っている

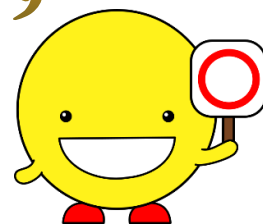


すぐに、通院を再開
しましょう

合併症がないか、
状態が悪くなってい
ないか確認しましょう

健康的な生活習慣の積み重ねで 糖尿病の発病は予防できます

日本人の糖尿病の90%以上は、遺伝的な要因に、運動不足、喫煙、ストレスなどの生活習慣が影響して発病する2型糖尿病です。



予防のpoint

1 体重を管理する

体重は、多すぎても少なすぎてもいけません。

BMI*（体格指数）が22になる時の体重を、標準体重といい、最も病気になりにくい状態といわれています。

標準体重を目標にしましょう。

標準体重 (Kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

あなたの標準体重は、何Kgですか？

$$\text{標準体重 Kg} = \text{身長 m} \times \text{身長 m} \times 22$$

(例) 身長173cmの健康大作さんの場合
標準体重 65.8Kg = 1.73 m × 1.73 m × 22

* BMI（体格指数）とは？

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) で計算します。
BMI 18.5以上25未満は、「普通体重」といわれます。

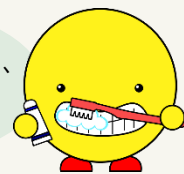
肥満・喫煙・多量飲酒・高ストレスは、大敵です



2 食生活に気を配る

食べ過ぎない、よくかんで、ゆっくり食べる（早食いしない）、野菜を食べる、お酒はほどほどに、休肝日をつくる

おいしく食べるために、お口の健康管理も大切



3 運動する

ウォーキングする、階段を利用する、早歩きする、ストレッチ運動をする

ストレス解消にもおすすめ



4 健診を受けて、その結果を活かす

毎年、健診を受けて、糖尿病や糖尿病の兆候を早目に見つけることが大切です。健診の結果「血糖値が高い」と言われたら、医療機関を受診するなどし、医師などの専門家に相談しましょう。

糖尿病は、血液検査（血糖値やヘモグロビンA1c）で調べます。