

11月は糖尿病予防・重症化防止強化月間
11月14日は世界糖尿病デーです。

さの健康21プランの目標のひとつに「血糖コントロール不良者を減少します」をあげています。糖尿病の発症初期は自覚症状がほとんどありません。症状が出てきたときは、かなり進行している状態です。

自分は糖尿病になりやすいのか？糖尿病のリスクとは？どんな予防方法があるのか？などを学んでいきましょう！



1. 糖尿病って、どういう病気？

私たちは身体を動かすエネルギーを得るためにブドウ糖を細胞に取り入れる必要がありますが、その助けになってくれるのがインスリンです。

しかし、インスリンが十分に働かなくなると、血液中を流れるブドウ糖（血糖）が増えてしまいます。その状態を糖尿病といいます。



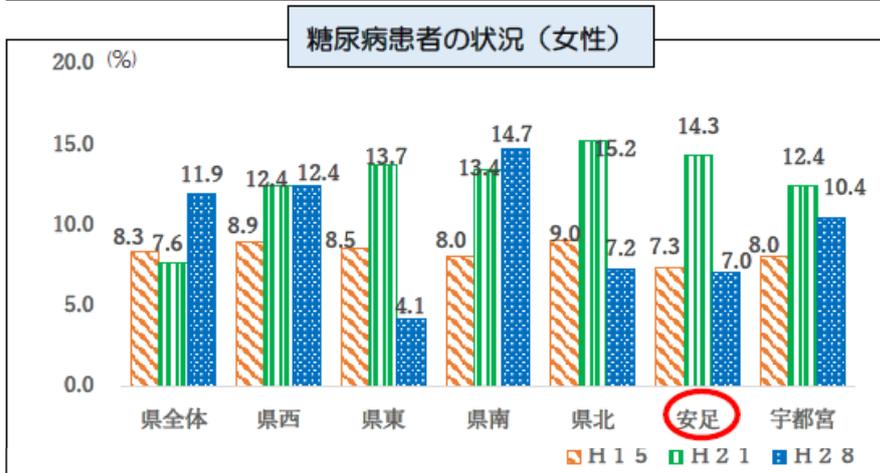
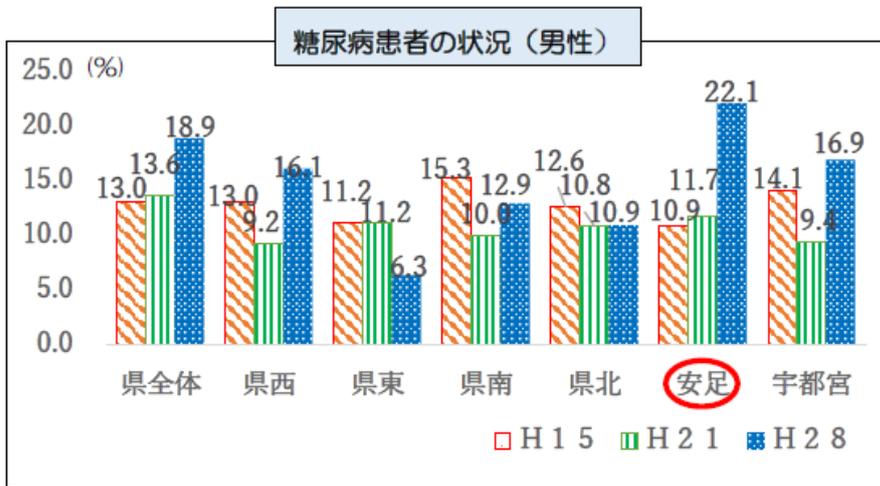
出典：糖尿病情報センター

2. 安定地区には糖尿病の人がどれくらいいるの？

日本人は欧米人に比べ、生活習慣に起因する糖尿病(2型糖尿病)になりやすい体質(遺伝的素因)を持っていると言われていています。糖尿病で医療機関を受診している人は全国では約330万人、栃木県では約5万5千人と推定されています。

次のページのグラフは栃木県内の各地区における、医師から糖尿病があると言われた人の割合を示しています。

安定地区では特に男性の糖尿病患者の割合が増加傾向にあり、H21・28年のデータにおいて県内で最も高い状況にあります。



出典：H28年度 県民健康・栄養調査



3. 糖尿病になってしまうと・・・

すでに糖尿病の人は、糖尿病自体の治療（服薬やインスリン自己注射、食事管理など）も大変ですが、糖尿病であることによって合併症等さらに別の病気をひきおこすことがあります。

たとえば・・・

糖尿病の人は感染症にかかりやすくなると言われてています。糖尿病は身体の免疫機能を低下させてしまい、血流も悪くしてしまうため薬の効果が弱くなるなどさまざまな悪化の要因を抱えています。

さらに、感染症にかかると血糖値が普段以上に上昇してしまうため糖尿病自体も悪化させてしまいます。

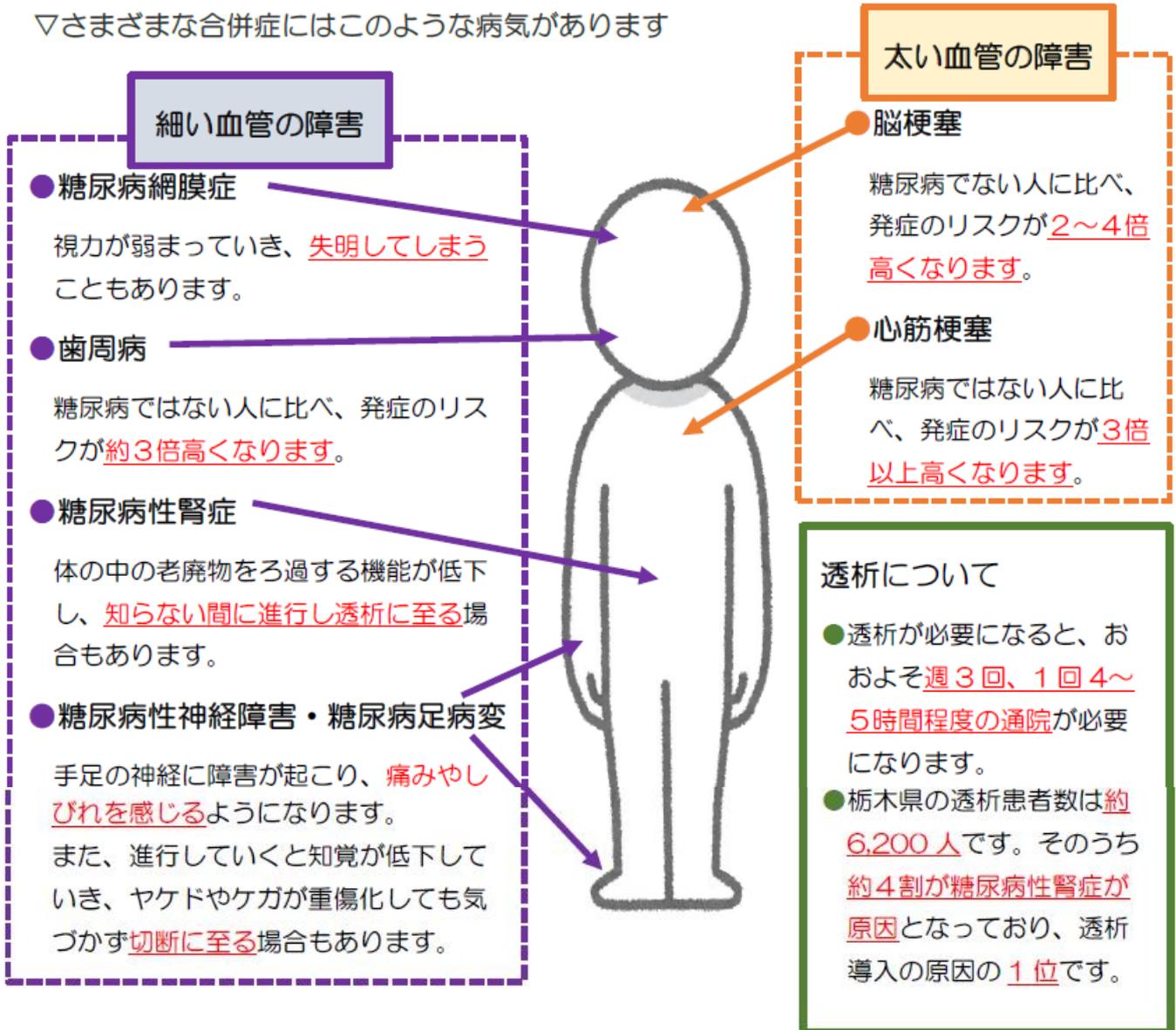
また、高血糖が続くと、全身の血管がダメージを受けて動脈硬化が進行し、血管が詰まりやすくなってしまいます。それにより、さまざまな合併症が生じてしまいます。

糖尿病のひとは
新型コロナも注意まる！



参考：栃木県、「糖尿病の発症と重症化を予防するために」
糖尿病ネットワーク

▽さまざまな合併症にはこのような病気があります



4. 糖尿病にかかりやすい人は？

糖尿病の発症早期は**自覚症状がほとんどありません**。検査を受けることで初めて気づくことが多い病気です。

あてはまる項目が多い人は糖尿病にかかりやすいので気をつけて欲しいまる！



- 肥満気味である
- 運動不足である
- 朝食を食べない
- 間食が多い
- 夕食が遅い
- 早食いである
- 野菜をあまり食べない
- お酒をたくさん飲む
- 喫煙者である
- 40歳以上である
- 糖尿病の親や兄弟・姉妹がいる
- 高血圧症がある
- 妊娠中に高血糖や尿糖を指摘された

参考：栃木県、「糖尿病の発症と重症化を予防するために」

5. 糖尿病を予防するには？

前のページのチェックリストにあてはまる項目がある方は注意が必要です。糖尿病を予防するために生活習慣の改善が有効な3つの項目を厚生労働省はあげています。

①「肥満の回避」(生活習慣改善の目標)

- **BMI(体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数)が25未満**であること

BMIの計算式⇒ 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

- さらに、**標準体重を目指しましょう!**

標準体重の計算式⇒ 身長(m) × 身長(m) × 22

例) 身長 160cm なら標準体重 56kg

身長 170cm なら標準体重 63kg

①を達成するために次の②・③をチャレンジしましょう!

②「身体的活動の増加」

- まずは日常生活のなかで**身体を動かす時間を10分増やす、なるべく階段を使う**など、できることから始めてみましょう。

- 目標値としては『**男性 9,200 歩、女性 8,300 歩**』があげられています。まずは自分が1日にどのくらい歩いているか万歩計などで測ってみましょう。

③「適正な食事」

- 過食や脂肪の過剰摂取を控え、**量・質ともにバランスのとれた食事**をとるように心がけることが重要です。

良くかんで食べることで食べ過ぎを予防できます。

間食はできるだけひかえましょう。

また、糖尿病にかかりやすい人の特徴をまとめたチェックリストを掲載しましたが、**糖尿病の早期発見には定期的な健(検)診が重要**です。

健(検)診では、糖尿病の診断に関わる血糖検査(空腹時血糖・HbA1c)を行えます。

特定保健指導の基準値としては

空腹時血糖 $\geq 100\text{mg/dl}$

HbA1c $\geq 5.6\%$

となっています。この値を超えないように②・③を取り組みましょう。

すでに糖尿病予備群・糖尿病と指摘されている方は、重症化させないよう医師や保健師と相談してください。

発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会

(問い合わせ先: 部会事務局 安足健康福祉センター健康対策課 栄養難病 TEL:0284-41-5895)

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>

佐野市役所健康増進課

TEL: 0283-24-5770 FAX: 0283-20-3032