

糖尿病

糖尿病は身近な病気です。重症化するとさまざまな合併症を引き起こし、日常生活に支障をきたすだけでなく、経済的にも大きな負担となります。自分は大丈夫と考えずに糖尿病を知り、予防や悪化防止に取り組みましょう。

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎202局3212番



HbA1c
(ヘモグロビンエーワンシー)
糖尿病の診断項目の1つで、過去2カ月間の血糖値の平均を表したものです。

糖尿病はさまざまな合併症を引き起こす

血糖値が高くなっていても初めは自覚症状がほとんどありません。そのため糖尿病と診断された時点で、すでに三大合併症（網膜症、腎症、神経障害）を発症していることがまれではありません。

網膜症

網膜には眼球に栄養や酸素を運ぶための毛細血管が集まっています。高血糖が続くと網膜にある毛細血管が傷つき、破れて出血することもあり、最悪の場合は失明することがあります。

脳梗塞

高血糖の状態が続くと動脈硬化が進み、脳梗塞などの原因となります。糖尿病の人は脳の血管が傷つきやすく、脳血管障害後に死亡する危険が高いことなども指摘されています。
※認知症…はっきりとした原因は不明ですが、脳梗塞の後遺症などで認知機能が低下し、認知症を発症することがあります。

腎症

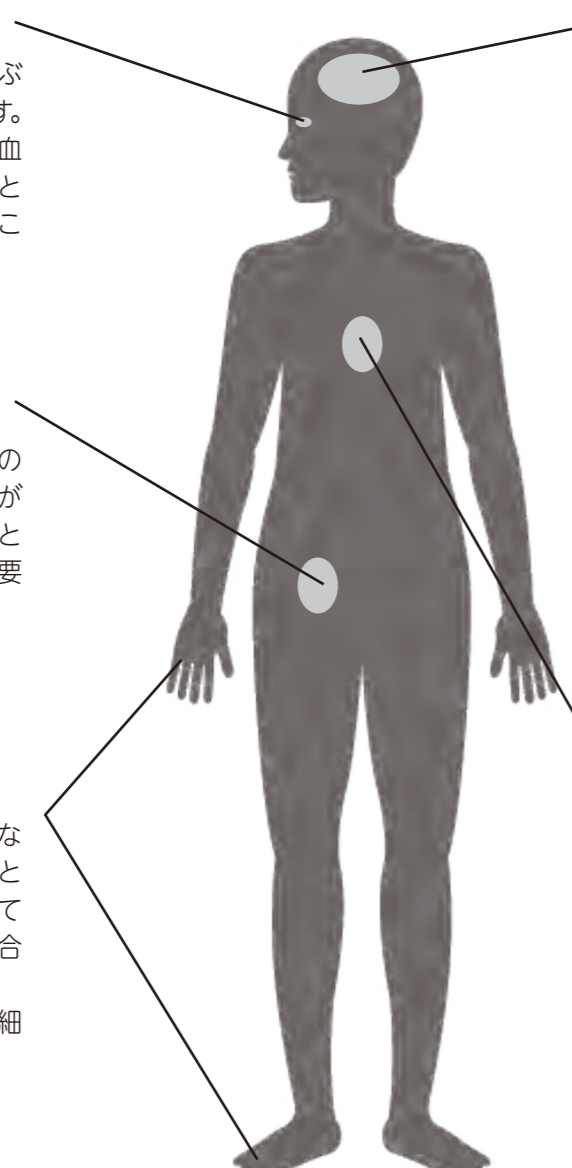
高血糖の状態が長く続くと腎臓のろ過機能が低下し、体に老廃物が蓄積します。悪化すると腎不全となり、人工透析などの治療が必要となります。

神経障害

手足のしびれや感覚が鈍くなるなどの症状が現れます。進行すると血管障害や感染などが加わって壊疽（※）を起こし、最悪の場合患部を切断することになります。
※壊疽…死んでしまった細胞が細菌などに感染し腐敗すること。

狭心症・心筋梗塞

狭心症になると、心臓に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなるため、運動・歩行時に胸痛や息切れを感じることがあります。また、心臓の血液を送り出す力が低下しやすく、心筋梗塞後の死亡率も高いといわれています。



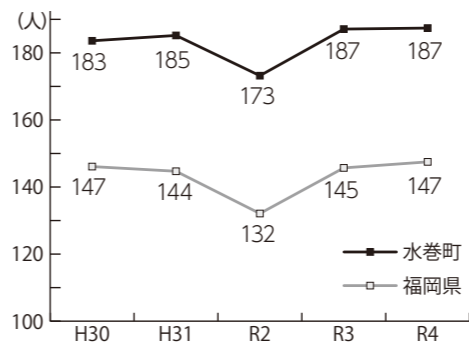
糖尿病とは

糖尿病とは、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続く病気です。糖尿病患者の95%以上を占める「2型糖尿病」は遺伝的な要素に加え、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が原因で発症します。

食事によって摂取した糖質はブドウ糖に分解され、エネルギーとして血液に吸収されます。上昇した血糖値を下げるため、膵臓からインスリンが分泌されますが、分泌量が不足したり、うまく働かなかったりすると血糖値が高いままになることがあります。その状態を放置すると血流が悪くなり、糖尿病の原因になります。

水巻町は患者数が多い

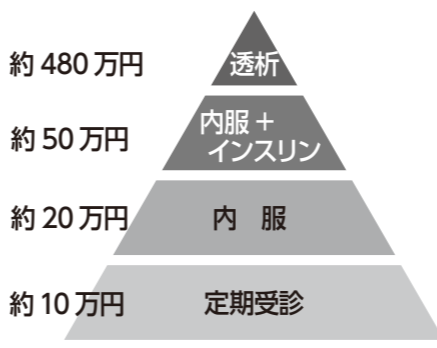
町が抱える健康課題の1つが糖尿病



●図1 糖尿病患者数

糖尿病が悪化するると医療費が高くなる

図2は糖尿病の治療段階別の年間医療費を示したグラフです。症状や治療方法で金額の個人差はありますが、発症する年齢が早ければ早いほど、状況が悪化すればするほど金銭的な負担も多くなります。糖尿病による生涯医療費をできるだけ少なくするためには糖尿病を悪化させないこと、そして合併症を予防することが重要です。



●図2 糖尿病治療段階別年間医療費

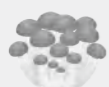
放置しないで糖尿病の落とし穴

糖尿病と診断を受けても、症状がないから、仕事が忙しいからとそのままにしていませんか。糖尿病が恐ろしい病気と言われる理由は、自覚症状がないうまま進行し、さまざまな合併症を引き起こすからです。そしてその合併症が命に危険を及ぼす原因となってしまうのです。中でも特に恐れられているのが、心筋梗塞、脳梗塞などの血管障害です。糖尿病を発症し血糖値が高くなると、それだけで動脈硬化の危険が高まります。糖尿病と指摘を受けたら、必ず医療機関を受診し、適切な治療を受けてください。加えて、食事や運動などの生活習慣を見直し、血糖値をコントロールして合併症を防ぎましょう。糖尿病は診断を受けた後にどう取り組むかで、未来が大きく変わります。

三大合併症は「しめじ」で覚えよう

糖尿病が原因で引き起こす

- し…神経障害
- め…網膜症(目)
- じ…腎症



日常生活の 見直しで、予防 悪化を防ぐ

食生活に 気を付けよう

食事に関しては、まずは食べ過ぎないこと。特に炭水化物のとり過ぎはよくありません。糖質をとらないなどの極端な食事療法をしないというだけではなく、バランスのとれた食事を心掛けることが大切です。不足しがちな野菜をとることを意識しましょう。

運動を 心掛けよう

運動に関しては、5〜10分のウォーキングでもいいですし、時間がない人は30秒の筋トレを積み重ねていく、そんなことでも効果はあります。暇があったら体を動かすという習慣をつけましょう。ただし、運動で膝や腰が痛くなったりはけません。医師と相談しながら無理なく続けられる運動をすることが重要です。私の場合は小学生の頃に剣道をしていたこともあり、木刀での素振りを運動習慣にしています。空き時間を見つけて、できる限り毎日続けています。

肥満を 改善しよう

肥満の人は、肥満を改善することが大切です。遺伝的な要素などから、痩せていても糖尿病になる場合が多いです。

●BMIの計算法

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

●肥満度の判定基準

BMIの数値	判定
18.5未満	やせ
18.5以上 25未満	ふつう
25以上	肥満

糖尿病は 自覚症状なく 進行する病気

大切なのは 年に1度の健康診査

糖尿病だけで亡くなることはまれですが、自覚がないまま進行した糖尿病により心臓病・脳血管疾患・腎症などの合併症を引き起こし、命が奪われます。そのため1年に1度は必ず健診を受けて健康状態を確認しましょう。

教えて先生
質問コーナー!

健診・診察って必要?

Q 健診(特定健診)は毎年受けないといけませんか?
A 健診は毎年必ず受けましょう。糖尿病・高血圧・脂質異常症は基本的に自覚症状がないので、健診を受けなければ気付くことができません。
Q 通院している場合、健診(特定健診)は受けなくてもいいですか?
A 通院している場合も必ず受けてください。治療中でも健診を受けることで治療に役立つデータが取れますし、500円で受けられるので大変お得です。特に後期高齢者の人は通院

しているからと健診を受けない人が多いような気がします。1年間のうち通院の1回は健診と一緒に受けましょう。「次は健診を受診します」と受診券を出せば受けられますので、かかりつけ医に相談してください。
Q 糖尿病になると、眼科・歯科の受診を勧められました。なぜ?
A 糖尿病による網膜症や歯周病などの合併症を予防するためです。初期の網膜症は自覚症状がないため定期的な受診し、早期発見・治療につなげましょう。歯科は1度受診し、歯科医師の指示に従いましょう。歯周病を治療することで血糖値が良くなるという報告もあります。

医師に聞く 糖尿病の 予防法



遠賀中間医師会理事
とよさわクリニック
院長 豊澤 賢明さん

こんなことにも注意!!

●ジュースなどの飲み過ぎ

スポーツドリンクや炭酸飲料などのジュースや甘いコーヒーを日常的にたくさん飲む人は要注意です。糖尿病を急に発症する恐れがあります。日頃の水分補給は、お茶や水などにしましょう。



▲砂糖が多く含まれているものが多いです。

●子どもの肥満

肥満が原因で子どもでも糖尿病になることがあるのを知っていますか。遺伝による影響の他、ジュースやお菓子、脂質の多い食品の食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が原因となることが分かっています。また、子どものときの肥満が原因で大人になってから糖尿病を発症することもあるため、幼少期から生活習慣に気を付け、適正体重を目指すことが重要です。

保健指導を受けて 生活習慣を見直そう

保健指導では特定健診の結果をもとに生活習慣を振り返り、食生活や運動などできることを一緒に考え、糖尿病などの生活習慣病の予防や改善に向けてサポートしていきます。



糖尿病連携手帳も活用して予防に取り組みましょう。

※糖尿病連携手帳(発行者:公益社団法人日本糖尿病協会)

協力をお願いします

保健指導や健康相談のため、町が委託した保健師や管理栄養士、また「株式会社日本医事保険教育協会」の保健師などが、特定健診や後期高齢者健診を受診した人を対象に訪問をしています。必ず身分が分かる名札を付けていますので、訪問を受けたときは対応をお願いします。

健診・保健指導を受けてよかった!

平成30年に受けた特定健診でHbA1cが6.9と高かったため、保健指導を受けたAさん(75歳)の話。



～健康指導を受けて変わったこと～

毎日血圧と体重を測るようになりましたね。それから以前はお酒が大好きで日に2合くらい飲んでいたので今は週に1回、少量に減らしました。あとは、紹介してもらった男性料理教室に参加して体に良いメニューとか味付けを勉強して自炊に活かしています。

～糖尿病と指摘されたあなたへのメッセージ～

糖尿病になると、体は元気なのに食事制限や運動をしなければならないなど、大変なことが多いですね。私は保健指導を受けて、生活習慣を改善した甲斐あってか、HbA1cや血圧の数値、体重も増加することなく過ごせています。みなさんも健康に過ごせるよう、年に1度の健診の受診や生活習慣の見直しをして元気に過ごしましょう。私は75歳になったので今年からは、かかりつけ医で後期高齢者健康診査を受ける予定です。毎年受けると安心ですね。

おいしく・楽しく・健康に!男子厨房に入りませんか? 「男性料理教室」



料理の基本から行いますので、包丁をまったく持ったことがない人でも大丈夫です。みんなで楽しく料理を学びましょう。

- とき 毎月第2火曜日午前9時半～午後1時
- ところ いきいきほーる調理室
- 対象 町内に住んでいる男性
- 内容 月1回の調理実習
- 費用 毎月1回1,000円(食材料費として)
- ※初回に入会金(エプロン・帽子代)が4,500円必要です。
- 申し込み・問い合わせ
いきいきほーる健康課 ☎ 202-3212

食生活を通したボランティア活動をしませんか? 「食生活改善推進会」

月1回の調理実習、集団健診会場などでの減塩PR活動などを行っています。



- ところ 主にいきいきほーる
- 対象 町内に住んでいる人
- 費用 年間1,200円
- 申し込み・問い合わせ
いきいきほーる健康課 ☎ 202-3212

9月の健診、まだ間に合います 年に1度の健診を!

町で実施している集団健診を受診しませんか。対象や受診項目などの詳細は町ホームページまたは広報みずまき5月10日号に折り込んだ健診のチラシを確認してください。チラシはいきいきほーるにも置いています。

- とき 9月22日(金)、23日(土・祝)
- 申込方法 健診のチラシにあるはがきで申し込むか電子申請・電話で申込期間にいきいきほーる健康課へ申し込んでください。



▲電子申請

- 申込期間
▷はがき・電子申請 8月17日(水)まで
▷電話 8月18日(金)～8月23日(水)
- 問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎ 202-3212