

「糖尿病」に気をつけて

糖尿病と診断される人は年々増え続け、今では大きな健康問題となっています。

平成19年「国民健康・栄養調査」の結果では、糖尿病が強く疑われる人は約890万人、糖尿病の可能性が否定できない人は約1,320万人と推定されています。

糖尿病ってどんな病気？

膵臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きが低下したり不足してしまい、血液中にブドウ糖が増えすぎてしまう病気です。

その結果、栄養素が調子良く利用されなくなり、血糖値が高い状態が続きます。

しるびよる合併症

治療せずに血糖値が高い状態を放置していると次のような合併症をおこすことがあります。

◆糖尿病性網膜症

目の底にある網膜という部

分の血管が障がいを受け、視力が弱くなります。場合によっては失明することもあります。

◆糖尿病性腎症

腎臓の血管が障がいを受け、除々に尿がとれなくなってしまう、老廃物がたまってしまいます。その結果、人工透析が必要となる場合があります。

◆糖尿病性神経障害

しびれ、痛み、立ちくらみ、壊疽（体の組織の一部が機能しなくなる）などがおこることがあります。

その他にも狭心症や脳梗塞、心筋梗塞などを併発する可能性が高くなります。

糖尿病の検査

耐糖能検査（血液中の血糖を正常に戻す能力）を採血や採尿によって検査することができます。

黒潮町では特定健診でヘモグロビンA1C、尿糖の2項目で検査をしています。

◆ヘモグロビンA1C

赤血球の中にあり、体内に酸素を運ぶ働きをするヘモグロビンと血液中のブドウ糖が

結合したものがヘモグロビンA1Cです。血液中にブドウ糖が増えると、ヘモグロビンと結合したヘモグロビンA1Cが増加します。

また、一度結合すると赤血球の寿命の約120日間はそのままだので、1〜3カ月の血糖状態の目安がわかります。

◆尿糖

糖尿病は血糖値が一定限度を超えると、腎臓を通して糖が尿に出てきます。

この尿中の糖を測定するのが尿糖の検査です。

しかし尿に糖が出やすい体質の人や、食後に一時的に血糖値が上昇し、尿糖が出る場合があるため、それだけでは糖尿病とは判断できません。

それでも糖尿病の方は尿糖が出る場合が多く、尿糖を調べると糖尿病の方が発見しやすいため実施しています。

年に一度は健診を受けましょう

表1は平成21年度、黒潮町で特定健診を受診された方の耐糖能判定（ヘモグロビンA1C）結果です。

異常なしと判定された方は半数以下であり、要精密、要

医療と判定された方は合わせて35人という結果でした。

表2は黒潮町が実施する耐糖能検査の判定基準です。

糖尿病は症状がでないことが多く、症状がでた時にはすでにかなり進行していることが多いようです。

自覚症状がなくても健診で要精密検査・要医療と判定された方は必ず医療機関を受診してください。

ご自身の健康チェックのためにも毎年健診を受けましょう。

表2) 黒潮町が実施する特定健診の耐糖能検査の判定基準

ヘモグロビンA1C検査			
~5.1	5.2~6.0	6.1~6.9	7.0~
異常なし	要経過観察	要精密検査	要医療
尿糖検査			
-		±以上	
異常なし		要経過観察	

表1) 平成21年度特定健診結果耐糖能判定（ヘモグロビンA1C）

判定区分	人数
異常なし	445
要経過観察	637
要精密検査	29
要医療	6
現在治療中	96
合計	1,213

当直医療機関一覧表

月	日	四万十市	宿毛市
4月	11日(第2日曜日)	吉井病院 ☎34-5005	聖ヶ丘病院 ☎0880-63-2146
	18日(第3日曜日)	四万十市民病院 ☎34-2126	沢田医院 ☎0880-63-2304
	25日(第4日曜日)	中村クリニック ☎34-5100	川村内科クリニック ☎0880-66-2911
	29日(昭和の日)	さくらクリニック ☎35-2555	筒井病院 ☎0880-66-0013
5月	2日(第1日曜日)	四万十市民病院 ☎34-2126	奥谷整形外科 ☎0880-63-1202
	3日(憲法記念日)	森下病院 ☎34-2030	大西内科胃腸科 ☎0880-63-1267
	4日(みどりの日)	山下整形外科 ☎34-0511	清谷医院 ☎0880-63-2302
	5日(こどもの日)	幡多病院 ☎34-6211	いなげ胃腸科内科 ☎0880-62-1113
	9日(第2日曜日)	こいナクリニック ☎35-5112	大井田病院 ☎0880-63-2101

*当直医は変更になる場合がありますので、あらかじめ確認してから受診してください。