

糖尿病にご注意を

糖尿病は全身に影響を及ぼす血管病です。血液中に消費できない糖がたくさん流れ、糖が全身の血管を傷つけ、細い血管(毛細血管)が詰まります。毛細血管は、血管壁が薄く細いため、糖による血管への障害を受けると真っ先に影響が出ます。

◆糖尿病を知ろう

糖尿病は、インスリンの作用不足により、高血糖の状態が続く病気です。インスリンとは、すい臓から分泌され、糖を細胞へ運ぶことにより、血糖値を下げる働きをするホルモンです。

◆糖尿病は自覚症状なく進行していきま

す。糖尿病の典型的な症状としては、

- ①のどが渇く
  - ②たくさん水分を摂る
  - ③尿が多量に出る
  - ④体重が減少する などです。
- 右記のような症状を自覚した時点で、すでに糖尿病が進行してい

る可能性があります。

◆糖尿病の診断について

血液検査で血糖値もしくはHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)を確認し、慢性的な高血糖の状態が認められると、糖尿病と診断されます。

○診断基準

- 空腹時血糖値 126 mg/dl以上
- 随時血糖値 200 mg/dl以上
- HbA1c 6・5%以上

(HbA1cとは、血液中の余分な糖が、赤血球のたんぱく質の1つであるヘモグロビンに結合したもので、過去1〜2カ月の血糖の状態を示します)

◆高血糖のチェックリスト

当てはまるものがないかチェックしましょう。

- ①お腹いっぱいまで食べる
  - ②ごはんやパンが好きで、野菜をあまり食べない
  - ③お酒をよく飲む
  - ④ストレスがたまっている
  - ⑤40歳以上
- (40歳以上から、高血糖や高血圧、脂質異常などが急速に増え

- ⑥運動不足である
  - ⑦家族や親戚に糖尿病になった人がいる
- 当てはまる項目が多いほど、糖尿病のリスクが高くなります。

◆糖尿病の三大合併症について

①糖尿病性神経障害

末梢の神経細胞が障がいされ、手先、足先に痛みやしびれを生じ、さらに進行すると、傷に気づかず重症化し、切断に至ることもあります。

②糖尿病性網膜症

目の毛細血管が障がいを受けることで、眼底出血を起こし、網膜剥離などに至り、進行すると失明することもあります。

③糖尿病性腎症

腎臓の毛細血管が傷つき、ろ過機能が低下してしまう病気です。重症化すると透析が必要になります。

◆糖尿病にならないために

糖尿病を予防するために、今日から生活改善に向けて取り組みましょう。

- ①1日3回、規則正しい食生活をする

- ②ゆっくり噛んで食べる
  - ③外食は定食を選ぶ
  - ④野菜や肉、魚から先に食べる
  - ⑤お酒を飲みすぎない
  - ⑥身体を動かす
  - ⑦体重を量る
  - ⑧ストレスをためない
- 右記の中から、自分にできそうなことからチャレンジしましょう。

◆年1回の健診を受けましょう

糖尿病は、自覚症状がないからこそ、体の中で起こっていることを検査の数値で確認していくことが必要です。

今年度の特定健診は、令和3年3月31日まで受診可能です。受診を希望される方は、医療機関に予約をお願いします(対応医療機関については、受診券送付時に同封していますのでご確認ください)。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係  
 ☎ 4312836  
 佐賀支所 地域住民課 保健センター  
 ☎ 5517373