

あなたの血糖値は大丈夫ですか？

皆さんは、ご自身の健康状態の確認のために、年に1度は健診を受けていますか。また、健診後に検査結果の確認をしていますか。血液および尿検査には、血液中の糖分の状態を確認する数値【HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）、血糖値、尿糖など】が含まれています。

◆糖尿病とは？

糖尿病とは、血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値の高い状態が慢性的に続く状態をいいます。

◆黒潮町の統計データについて

黒潮町の統計データを見てみると、令和2年度の特定健診（40～74歳の方）において、糖尿病で服薬中の方は10・7%、糖尿病の有見者（異常なし以外）は、69・3%と高くなっています。また、「2020高知県国保のすがた」では、医療機関にかかる件数が多い疾病

の男女総計の第3位が「糖尿病」となっています。

◆高血糖のチェックリスト

- ① お腹いっぱいまで食べる
- ② ご飯やパンが好きで、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
- ⑤ 40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ていきます）
- 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。

◆高血糖が続くとどうなる？

血糖値の高い状態が続くと、全身の血管が痛みやすくなり、糖尿病や脳梗塞、高血圧などさまざまな病気を引き起こすこととなります。

◆糖尿病の三大合併症について

- ① 糖尿病性網膜症
眼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。

② 糖尿病性腎症

腎臓の血管が障がいを受け、徐々に尿が作れなくなってしまう。その結果、人工透析が必要となることがあります。

③ 糖尿病性神経障害

しびれ、痛み、立ちくらみ、壊疽（皮膚の組織が死滅して、暗褐色や黒色に変色する）などがおこることがあります。

◆糖尿病にならないために

- ① 1日3回、規則正しい食生活を
 - ② ゆっくり噛んで食べる
 - ③ 外食は定食ものにする
 - ④ おかずから先に食べる
 - ⑤ お酒を飲み過ぎない
 - ⑥ 身体を動かす
 - ⑦ 体重をはかる
 - 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。

◆糖尿病性腎症重症化予防プログラムについて

高知県では、糖尿病の重症化予防、人工透析の導入を減少させることを目的に、「糖尿病性腎症重

症化予防プログラム」を策定し、取り組んでいます。黒潮町においても、平成30年度から県のプログラムに基づき、糖尿病ハイリスク者への受診勧奨や、糖尿病治療中で重症化リスクの高い方に、かかりつけ医と連携しながら6カ月間の生活指導に取り組んでいます。プログラム対象者に関わらず、糖尿病について気になることや相談したいことがあれば、左記までご連絡ください。

○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

