

健康知恵袋

高血糖や糖尿病のこと、知っていますか？

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。

◆**血糖値が高くなるのはなぜ？**
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、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が高い状態をいいます。

◆**インスリンとは？**
膵臓から出るホルモンです。糖を筋肉や臓器などに取り込むことにより血糖値を下げる働きをします。インスリンは、血糖値を下げることで唯一のホルモンです。

◆インスリンの働きが悪くなるのはなぜ？

遺伝や、肥満、運動不足、ストレスなどの生活習慣が関与しています。食べ過ぎなどにより高血糖の状態が続くと起こります。

①インスリンの効が悪い（インスリン抵抗性）

全身の筋肉や臓器にうまく取り込まれず、エネルギー源として糖を消費できなくなります。

②インスリンが十分に分泌されない
遺伝的な要因でインスリン分泌が不足する場合と、慢性的に高血糖の状態が続く、膵臓に負担がかかることで、インスリン分泌が減少する場合があります。

①や②が原因となり、高血糖の状態が続いてしまいます。高血糖が慢性的に続くと、「糖尿病」と診断され、治療が必要になります。

◆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
- 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。

◆糖尿病の三大合併症について

①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害を受け、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

腎臓の血管が障害を受け、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場合があります。

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）などが起こることがあります。

◆高血糖にならないために

- ①1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

☎ 43-2836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373