

糖尿病は身近な病気です

糖尿病は、国民の5〜6人に1人が発症するとされる深刻な国民病の1つです。過食や運動不足、肥満、ストレスなどに心当たりのある人は特に注意が必要です。

◆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3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・3%、糖尿病の有見者(異常なし以外)は、67・6%と高くなっています。また、「2021高知県国保のすがた」を見ると、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。

◆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。糖尿病は、初期は自覚症状がなく進行していき、一度発症したら、一生治療が必要な病

気です。

◆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)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 126mg/dl以上
 随時血糖値 200mg/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)

◆糖尿病の症状について

- ・のどが渇く
 - ・水をたくさん飲む
 - ・尿が多量に出る
 - ・体重が減少する
 - ・皮膚が乾燥してかゆい
 - ・疲れやすくなる
- 右記のような症状が複数ある場合は、すでに糖尿病が進んでいる可能性があります。

◆糖尿病の三大合併症について

- ①糖尿病性網膜症
目の毛細血管が傷つくことで眼底出血を起こし、網膜剥離などに至る病気です。症状が進むと失明することもあります。
- ②糖尿病性腎症
腎臓の血管が傷つき、ろ過機能が低下してしまう病気です。重症化すると、人工透析が必要になります。人工透析に至る原因で、最も多いのは糖尿病性腎症と言われています。
- ③糖尿病性神経障害
末梢の神経細胞が障害され、足先にしびれをきたしたり、痛みなどに対する感覚が鈍くなります。そうすると、傷を負っても気づかず重症化して壊疽(えきそ)が起こり、切断に至ることもあります。

◆糖尿病にならないための食生活

- ①朝・昼・夜、1日3食しっかり食べる
- ②ゆっくりよく噛んで食べる
- ③食物繊維を多く含むもの(野菜・海藻・きのこなど)を食べる
- ④腹8分目でストップする
- ⑤寝る前に食べない
- ⑥野菜↓汁物↓主菜↓ご飯の順番

でバランスよく食べる
 ※糖の吸収を緩やかにし、食べ過ぎを防いでくれます。
 これらの中で、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、現在、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