

# 11月11～17日は全国糖尿病週間

## 糖尿病とは

私たちの体は、食べ物に含まれるブドウ糖を、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きによって血中に取り込み、それがそれぞれの細胞内でエネルギーとして利用されています。この血液に含まれるブドウ糖の量を血糖値と呼びます。

血糖値は、まれな場合を除き食事などで上昇しますが、通常は基準値を超えないようコントロールされています。しかし、インスリンの働きが悪くなったり、分泌量が減少すると、血糖値が高くなります。この状態が続くのを糖尿病と呼びます。

## 早期発見をするには

早期の糖尿病には、自覚症状がほぼなく、自分で発見することは困難です。そのため、糖尿病の早期発見には、定期的な血液検査が有効です。糖尿病は、血液検査でわかる空腹時の血糖値とHbA1cで診断します。

**血糖値** 検査したときの血液中のブドウ糖量を表す  
**HbA1c** 過去1～2か月分の血糖値の平均を表す

	空腹時の血糖値 (mg/dl)	HbA1c (%)
糖尿病が強く疑われる値	126以上	6.5%以上
糖尿病予備軍の値	110～125	6.0～6.4%

## 糖尿病予備軍や治療中でもコントロールが悪い状態が続くと…

全身の血管や神経がボロボロになり、合併症を引き起こします。

太い血管が傷つくと、動脈硬化が進行し心筋梗塞や脳梗塞に。細い血管が傷つくと、神経障害が進行して足の小さな傷が潰瘍や壊疽を起こして切断しなくてはならなくなったり、糖尿病網膜症が進行し視力低下・失明したり、糖尿病腎症が進行して腎不全を起こし透析が必要になります。

治療でしっかりと血糖値をコントロールできれば、重症化は防げます。

## 益城町のデータ

益城町のデータを見てみると、糖尿病患者は、図1のとおり男性の割合が多く、年々増加しています。

なお、平成28年度は受診率が下がっていますが、地震の影響だと考えられます。

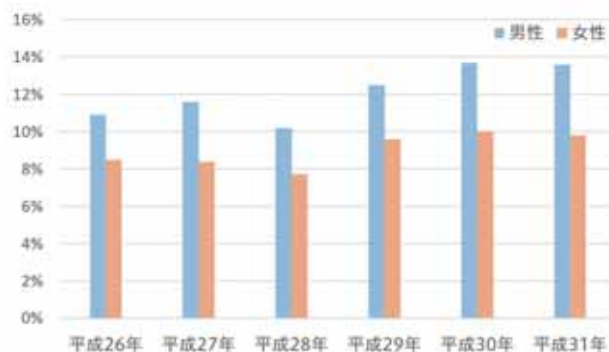


図1 糖尿病受診率

(国保加入者0～74歳のレセプト 各年度5月診療分から)

検診を受けた人で、HbA1cが糖尿病予備軍以上の人は平成29年度から25%、4人に1人を超えています。

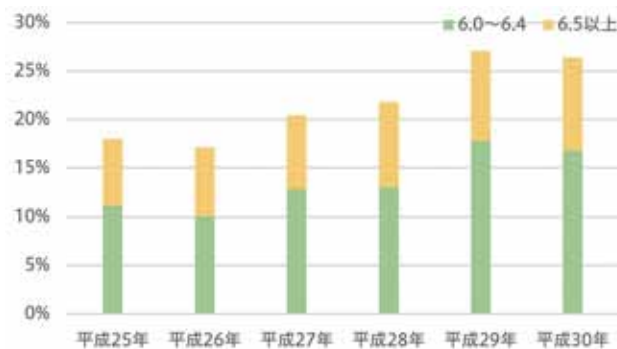


図2 HbA1c値の推移

血糖値がちょっと高めだったり、糖尿病を予防したい人は食事や運動の習慣を見直しましょう。

## 食事のヒント

食べ過ぎ飲み過ぎに注意！ 野菜や大豆製品、海藻やきのこ類を摂り、食事はまず野菜から(食後の血糖値上昇を緩やかにします)。詳しくはネットで「e-ヘルスネット 糖尿病」と検索。

## 運動のヒント

毎日10分多く、体を動かすことでリスク減に。詳しくはネットで「e-ヘルスネット 運動」と検索。

国保健康福祉センター はびねす ☎ 234 - 6123