

あなたのHbA1cはいくつ？

11月14日は
世界糖尿病デー

自分の血圧がだいたいどのくらいか知っている人は多いですが、HbA1cを知っている人は少ないと思われます。糖尿病に関わる項目なので、健診を受けた人はぜひ確認してみてください。

HbA1cとは

血液中のヘモグロビンに糖が結合したものの。過去1、2カ月間の平均血糖値の状況が反映されるため、糖尿病の診断基準の1つになっています。

糖尿病とは

インスリン(血糖値を下げるホルモン)の作用不足で慢性的に高血糖の状態になる病気。血糖値の高い状態が続くと、血管が傷つき、目や腎臓、神経系に症状が現れるようになります。また、全身の動脈硬化を進めるため、心筋梗塞や脳梗塞の可能性も高まります。

県と町の糖尿病の状況

熊本県は全国の中でもHbA1cの高い人が多く、平成28年度は、HbA1c 6.5以上の割合が40～64歳の男性でワースト1位、女性は7位。特に、男性はHbA1c 8.0以上の割合も全国1位となっています。

その中でも、益城町は血糖値が基準値よりも高い人の割合が県内19/43位で平均よりも高く、メタボリックシンドローム予備群も年々増加傾向にあります。

食生活や運動で改善できるので、まだ値が低い人も、高くなってきた人も、チャレンジしてみましょう！

熊本県の糖尿病の状況(全国NBDオープンデータより：平成28年度)

男性 (40～64歳)						女性 (40～64歳)					
HbA1c 6.5以上			HbA1c 8.0以上			HbA1c 6.5以上			HbA1c 8.0以上		
順位	人	%	順位	人	%	順位	人	%	順位	人	%
1	7,131	9.1	1	1,806	2.3	7	2,430	3.7	28	382	0.6

全国NBDデータ…医療機関を受診したすべての人のデータ。厚生労働省HPで見ることができます。

糖尿病を予防する生活習慣

食事編



①野菜から食べる

②よく噛んで食べる

10分で食べる場合と、20分で食べる場合では、20分かけたほうが血糖値の上昇は緩やかになります。

③間食のとり方

お菓子や甘い飲み物が一番血糖値を急激に上昇させます。食べる時は日中や食事の直後にして、血糖値が上がり続けないようにしましょう。

④規則正しい食事時間

血糖値は毎日同じ時間帯で上がったたり下がったりしたほうが、血管への負担が少なくなります。また、夜はエネルギーの消費が少ないので、夕食が遅くなる時は野菜系のおかずなど軽めの食事がおすすめです。



運動編



運動をすると、その時の血糖値が下がる効果があります。また運動を継続することで、血糖値が下がりやすい体質に改善することができます。

①食後1時間以内に動く(散歩など)

食後1時間頃に最も血糖値が高くなるため、運動で血糖値の上昇を抑えることができます。

②会話はできて歌を歌えない程度の強度

15分以下でも良いので、継続が大事です。

③座るより立って過ごす

立つだけでエネルギーを消費することができます。デスクワークが多い人には特におすすめです。

毎年健診を受けて体の状況を確認しましょう

糖尿病型の人36.6%が未治療・中断！治療して血糖値を正常に保つことで、脳梗塞や心筋梗塞、透析など大きな合併症を防ぐことができます。かかりつけ医がない人は、近くの内科の病院を受診してみてください。

問 健康保険課 健康増進係 ☎ 234-6123