

糖尿病、なめたらいかんばい！



誰でも、もちろんあなたも糖尿病になるかもしれません。
熊本県では、糖尿病患者数は14.1万人、予備軍を含めると37.9万人(20歳以上の4人に1人)と推定されています。糖尿病は、人工透析の原因の第1位、失明の原因の第2位です。

糖尿病ってどんな病気？

細胞に取り込まれず血液にあふれた糖が、血液中に居座り続け、じわじわと血管を痛めつける「血管の病気」です。健康的な食事と運動により、多くの人は糖尿病の予防や管理ができますが、放っておけば、体のあらゆるところで合併症を引き起こす病気です。

何か症状はありますか？

初期の段階では、自覚できるような症状はあまりありません。そのため、自覚症状(しびれ、喉の渇き、頻尿など)がでたときには、相当病気が進んでいる、怖い病気です。



どうやったら糖尿病を発見できますか？

尿検査、血液検査で見つけることができます。血液検査では、血糖値、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)という項目でみることができます。

●血糖値って何？

血糖値とは、血液中のブドウ糖の量のことをいいます。ブドウ糖が適切にエネルギーとして細胞に取り込まれていないと血糖値が高くなり、糖尿病などの疑いがあることがわかります。

【数値の見方】

空腹時血糖 (mg / dl)	100 未満	100 以上 126 未満	126 以上
	適正	保健指導が必要	受診が必要

●HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)って何？

HbA1cとは、血液中のブドウ糖と、赤血球に含まれるたんぱく質であるヘモグロビンが結合したものです。血液中の総ヘモグロビンの量に対するHbA1cの割合から、過去1～2か月の血糖値の状況を知ることができます。

【数値の見方】

HbA1c (%)	5.2 未満	5.2 以上 6.1 未満	6.1 以上
	適正	保健指導が必要	受診が必要

特に注意が必要な人はどんな人ですか？

- 20歳のときより体重が10%以上増えている。
- 妊娠中に血糖値が上がったことがある。
- 健康診査で血糖値、あるいはHbA1cが高いといわれた。

※1年に1度は、健康診査を受けて、自分の体の状態を確認しましょう。

健康講話におじゃまします

益城町では、健康づくりのひとつとして、各校区へ町内医療機関の医師による「糖尿病について」の健康講話を実施しています。10月に木山校区、11月に広安校区、12月は飯野校区で実施しました。参加者から多くの声をいただいています。

●参加者の声(一部)●

- ・健康について、認識が新たになった。
- ・健康診査が大事なんだと思った。
- ・糖尿病は兆候を早めに発見して受診することも大切だということがわかった。
- ・現在治療中ですが、改めて受講し、大変良い勉強になりました。
- ・合併症の怖さがよくわかりましたが、うまくコントロールをすれば日常生活が送れることもわかりました。
- ・楽しい話の中で学ぶことが出来ました。多くの人に聞いて欲しいものです。



※1月は津森校区、2月は福田校区で実施します。詳しいことが決まりましたら、回覧でお知らせします。他校区にお住まいでも興味のある人は、ぜひご参加ください。