健康へのページ

こんにちは保健師です

今月の担当は、平野　悠です。

糖尿病を予防しましょう

11月14日(土)は「世界糖尿病デー」です。日本では、糖尿病の予防と重症化予防に向けた啓発を推進しています。

糖尿病は誰もがなりうる病気と言われており、早期発見がとても大切です。体型に関わらず糖尿病を発症することもあります。健診などで血糖値が高いと言われても、症状がないからと放置すると糖尿病は確実に進んでしまいます。ご自身の状態に応じて、治療や食事など生活の工夫が必要な場合もあります。今回は糖尿病についてお知らせします。

○糖尿病とは？

糖尿病はインスリンというホルモンの作用や量が不足することで、慢性的に血糖値が上昇する病気です。大きく１型糖尿病と２型糖尿病に分かれており、１型糖尿病はインスリンをつくる膵臓の細胞が障害されることで起こります。主に小児や若年層に多い疾患です。２型糖尿病は、遺伝的な要因に、食べすぎ・飲み過ぎや運動不足などの生活習慣が加わって発症します。日本の糖尿病患者の大多数は２型です。一度発症すると完全に治るということがないため、生涯を通してうまく付き合っていくことが大切です。

○症状について

糖尿病は初期の段階では、自覚症状がほとんどありません。進行に伴い次のような症状が現れます。

①尿の回数が増える
②喉が渇きやすくなる
③疲れやすい、体がだるい
④急激に体重が減少する



○健診でわかる、糖尿病の検査項目に注目しましょう

糖尿病を早期発見するためには、健診を受けて血糖値を確認していくことが大切です。

項目名	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖値(mg/dℓ)	99以下	100以上125以下	126以上
ＨｂＡ１ｃ(％) (ヘモグロビンエーワンシー)	5.5以下	5. 6以上6. 4以下	6. 5以上

※HbA1cとは、過去１～２か月の血糖値の指標で、検査直前の食事に影響されない指標です。治療されている方は、糖尿病のコントロールができているかの指標となります。

○糖尿病の合併症について

血糖値が高くても、自覚症状が少なく、そのまま放置しておくと、合併症のリスクが高まります。細い血管系の合併症として「し・め・じ」、太い血管系の合併症として「え・の・き」があります。

「しめじ」は糖尿病の３大合併症と言われています。

「し」…神経障害。手足がしびれやすくなったり、足がつりやすくなったりします。

「め」…網膜症。眼の中にある網膜の血管が出血し、最終的には失明に至る可能性があります。

「じ」…腎症。タンパク尿が出て、全身がむくみ、だるくなります。最終的には腎不全で人工透析が必要となります。

「えのき」は命に直結する合併症です。

「え」…壊疽。動脈硬化の影響で足が腐ってしまい、最悪の場合、足を切断することとなります。

「の」…脳梗塞。脳の血管が完全に塞がってしまうことで起こります。命をとりとめても重い後遺症が残ることがあり、寝たきりなどを招きます。

「き」…虚血性心疾患(心臓病)。心臓の血管(冠動脈)が狭くなったり、詰まったりすることで起こります。突然死の原因となるほか、日常生活にも支障が出るおそれがあります。

○予防するためには

日頃から規則正しい食生活と運動習慣を生活に取り込んでいくことが必要です。

食事のポイント

①１日３食(朝･昼･夕)規則正しい食生活を送る。
②よく噛んでゆっくり食べる。
③１回の食事量をバランスよくとり、腹八分目までにする。
④なるべく野菜から食べ始める。
⑤できるだけ間食はしない。
⑥調理の際は薄味を心がける。

運動のポイント

①運動前に軽いストレッチなどの準備体操を行う。
②運動前に血圧や体調を確認し、その日の体調に合わせて運動量を決める。
③血糖が上がっている食後１～２時間に行う。
④熱中症や脱水症予防のため、水分補給を適宜行う。
⑤自分のライフスタイルにあった運動を１日～２日おき程度に続けて行う。無理なく続けられる運動としてウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動がおすすめです。少し汗ばむ程度の運動量で20分以上、週に３～５回行うのが有効であるとされています。

受けよう「町民ニコニコ健診」！

この機会に健診を受けて、糖尿病のチェックをしてみませんか？しかべ内科診療所で実施する「町民ニコニコ健診」は自分の都合にあわせて受診することができます。

＜申し込み方法＞　受診希望日の２週間前までに役場保健福祉課へお申し込みください。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(０１３７２－７－５２９１)へ。