

糖尿病の重症化を防ぎましょう！

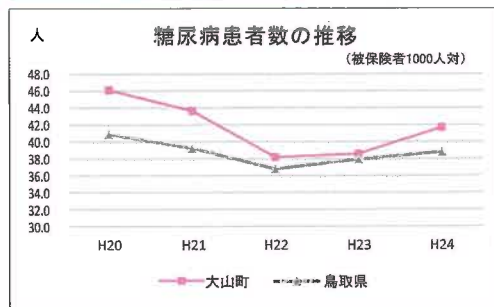
世界糖尿病デーとは

糖尿病は今や世界の成人人口のおよそ5〜6%となる、2億4600万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間実に380万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。糖尿病患者の増加は特に発展途上国で顕著にみられ、2006年から国連は11月14日を「世界糖尿病デー」として指定し、全世界で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

日本では、糖尿病または糖尿病予備軍の方が、40歳以上は3人に1人(1870万人)いると推定されていますが、実際に治療を受けている患者は、約247万人に留まっています。糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないことから、疑いがあるがそのまま治療を受けないケースが多くあります。

大山町の状況

糖尿病の患者数は、県平均より高めに推移しています。

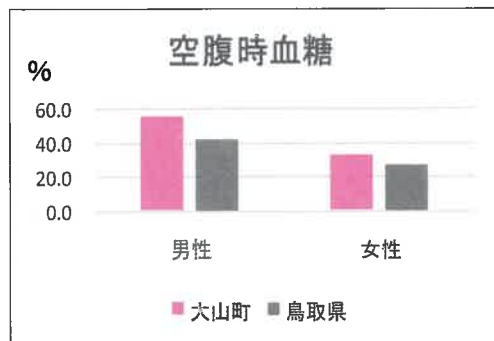


(国保連合会レセプト集計より)

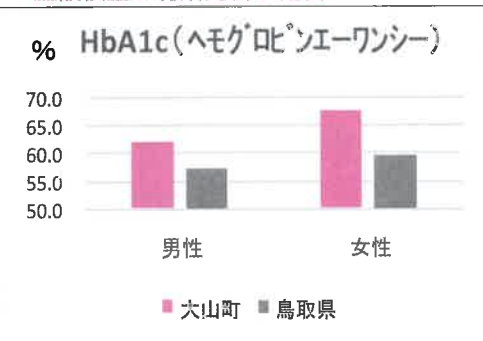
＜血液検査結果の見方＞

	空腹時血糖	HbA1c	アドバイス
受診勧奨判定値	126mg/dl以上	6.5%以上	すぐにお医者さんへ
保健指導判定値	100~125mg/dl以上	5.6~6.4%	生活習慣を改善しましょう
正常値	99mg/dl以下	5.5%以下	正常値でも、油断は禁物です

＜血液検査の有所見者の割合＞



(大山町国保特定健診結果より)



※ HbA1c: 過去1~2か月の血糖の状態がわかります。

空腹時血糖とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の有所見者の割合は、男女とも県平均より高い傾向にあります。

*糖尿病はなぜ怖い？

高血糖の状態が長引くと、血管は次第に傷んでもろくなります。初期症状には自覚症状がありませんが、放っておくと合併症により、日常生活に重大な影響を及ぼすようになります。(右イラストを参照)

*糖尿病を予防・改善するために

①適度な運動をとり入れる

おすすめの有酸素運動(ウォーキング、サイクリング、ラジオ体操、階段昇降 など)

②食事のとり方を工夫する

食事はまず野菜・海草から食べる。よく噛んで食べる。油っこいものを控える。腹八分目をこころがける。1日3食規則正しく。間食の回数、量を減らす。朝食しっかり、夕食は軽めに。

◆問い合わせ先

保健課 ☎ 0859-54-5206

