

クローズアップ 糖尿病

健康な未来への鍵は“特定健康診査”です！ vol.1

放置しないで！ 高血糖状態

村では、生活習慣病の予防・改善のために、特定健康診査(特定健診)の受診率向上を目指しています。今月号から毎月、生活習慣病が原因で発症しやすい病気や症状について、全6回シリーズで紹介していきます。

【問い合わせ】福祉保険課国保年金担当(☎282-1711 内線1132)

近 年、糖尿病の患者は増え続け、成人の5人に1人は糖尿病の可能性があるとされています。血糖値が高くなっても、自覚症状がないため気に止めていないという方が多いかもしれません。しかし、高血糖状態が続くと、血液を運ぶ血管が傷つき「動脈硬化」を引き起こし、「心臓病」や「脳卒中」など、さまざまな病気の引き金となる場合があります。

健診結果の見方		適 正	要 注 意	治療が必要
	空腹時血糖 (mg/dℓ)	100未満	100以上 126未満	126以上
※HbA1c…ヘモグロビン エーワンシー	HbA1c <NGSP> (%)	5.6未満	5.6以上 6.5未満	6.5以上
	尿 糖	陰性 (-)	疑陽性 (±)	陽性 (+)以上

危険な落とし穴「糖尿病合併症」

重症化すると生死にかかわる深刻な合併症が全身に及ぶ可能性も…。

- ▼**糖尿病神経障害**…合併症の中で、最も早く発症する危険性あり。ひどい場合は、患部が壊疽(皮膚や皮下組織などが死滅)を起こし、手足を切断しなければならない場合がある。
- ▼**糖尿病網膜症**…糖尿病になり、約10年経過してから発症。進行すると失明する可能性がある。
- ▼**糖尿病腎症**…人工透析が必要となる原因のトップで、透析患者の4割近くを占める。悪化すると腎不全に陥り、腎臓移植などの治療が必要となる場合がある。

重症化予防の鍵は…「血糖コントロール」！

偏った食生活や運動不足などが、高血糖の原因に！

ポイント1 バランスのよい食生活



▽1日3食、腹八分目▽甘い物はほどほどに▽揚げ物や脂肪の多い料理は控えめに▽食事の食べ始めは野菜・海藻から——を意識して、バランスのよい食事を続けましょう。

ポイント2 日常生活の中でできる運動を



▽階段を利用する▽テレビを見ながら筋トレ・ストレッチを行う▽きびきびと動いて掃除・洗濯する——など、日常生活の中で気軽に行えることから、体を動かすように心掛けましょう。

ポイント3 ストレス解消



ストレスを感じたときに分泌されるホルモンの多くが、血糖値を上昇させます。休息するなど、ストレス解消を意識しましょう。

ポイント4 禁煙



タバコは糖尿病の合併症のリスクを高めます。喫煙習慣のある人は、早めに禁煙に取り組みましょう。

ポイント5 歯周病予防



歯周病が糖尿病の悪化につながる恐れがあります。定期的な歯科受診と正しい口腔ケアを心掛けましょう。

東海村国民健康保険加入者の特定健診受診状況

- ◆施設健診の受診者数 **76人** (6月30日時点)
- ◆総合検診の受診者数 **697人** (7月2日時点)
- ◆人間ドックの受診者数 **117人** (7月10日時点)

※東海村国民健康保険加入者は**5,712人**です(7月10日時点)。

糖尿病に関するパネルを展示します！

- 期間▼8月4日(金)～23日(水)
- 場所▼福祉保険課窓口(役場行政棟1階)
- その他▼BMIや血液検査の結果を当てはめることで、糖尿病のリスクスコアが算出できる「糖尿病危険度予測シート」を配置しています。