

生活習慣の見直しで 糖尿病の発症・重症化予防を！



保健医療課 主任保健師

山本 尋恵

11月14日は世界糖尿病デーです

現在、世界の成人人口の約5〜6%が糖尿病患者で、世界のどこかで10秒に1人が糖尿病に関連する病気で命を奪われています。そこで、国連は11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進しています。

糖尿病とは？

私たちが食べ物からとった糖質は、体内で消化されて「ブドウ糖」に変わります。糖質は主にご飯やパン、めんなどの主食や、お菓子やデザートなど甘いものなどに含まれています。ブドウ糖は体を動かすエネルギー源であり、血液の流れに乗って体中の細胞に運ばれ、筋肉や臓器で使われます。このブドウ糖がエネルギーを必要としている細胞に運ばれなくなり、血液中

にあふれている状態(高血糖)が続く病気を糖尿病といえます。血糖を下げる事ができる唯一のホルモンがインスリンです。インスリンの不足や効きが悪くなると血糖値が下がりにくくなり、糖尿病が進行していきます。

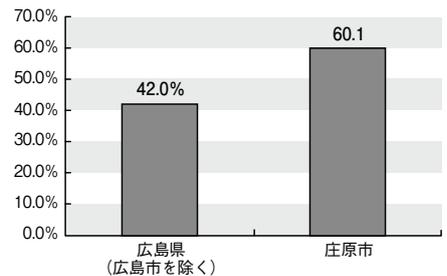
万病の元となる糖尿病

糖尿病の怖いところは、高血糖がかなり進行しても自覚症状がほとんどないことです。しかし、自覚症状がなくても高血糖により全身の血管が傷つけられ、さまざまな合併症が進行します。「症状がなければ大丈夫」ではなく、症状があれば血糖値はかなり高いということです。また、糖尿病で傷つくのは血管だけではなく、認知症や歯周病、骨折、がんなどにも影響があることがわかってきています。糖尿病を発症し、放置することは体の老化を早めることになるのです。

庄原市民は高血糖？

糖尿病を示す血液検査の項目は、主に血糖値とヘモグロビンA1c (HbA1c) です。

図1 平成25年度特定健診受診者のうち糖尿病有所見者HbA1c 5.6%以上の割合



平成25年度庄原市国民健康保険の特定健康診査の結果では、HbA1c が基準値(5.6%)を超えている人の割合が60.1%と、広島県(広島市を除く)の平均に比べて高い結果が出ています(図1)。

生活習慣の見直しや適切に医療機関を受診して、糖尿病の発症や重症化を予防することが大切です。

庄原市「ハッピープロジェクト」

市は平成25年度から糖尿病予防対策「庄原ハッピープロジェクト」を推進しています。

下のポスターを見たことがありますか？

腹八分目の食事を心がけて糖尿病を予防するためのポイント

★糖尿病予防のポイント★

- ① バランスのよい食事を食べる
- ② 決まった時間に3食とる
- ③ 減塩・低脂肪・食物繊維をたくさんとるよう心がける
- ④ 食品表示をよく見て選ぶ
- ⑤ 適度に運動する
- ⑥ 飲酒は適量にする
- ⑦ 禁煙する
- ⑧ 適正体重を維持する
- ⑨ ストレスを上手に発散する
- ⑩ 年に一度は健診を受ける



を10か条にまとめ、公共施設などで掲示しています。このポスターを見て、糖尿病予防の意識を高めてほしいと思います。

糖尿病予防に関心がある、相談したいというときには、本庁・各支所の保健師にご相談ください。