

糖尿病を考える

11月14日は「世界糖尿病デー」です。

庄原市では、11月12日(土)に庄原赤十字病院で「ブルーライトアップイベント2016」を開催します。ぜひお越しください。



保健医療課 保健師

新田 千明

庄原市の国保加入者の1人当たりの医療費(年額)は県の平均を上回っています。そして、もう少し細かく見てみると、その中でも糖尿病が1番高額になっていることが分かります。成人の約3人に1人が糖尿病もしくは糖尿病予備軍といわれており、誰もががかり得る病気で、医療費も多くかかります。

糖尿病は血管の病気

私たちが食事をとると、消化吸収されたブドウ糖が血液中に取り込まれます。このブドウ糖は本来人間のエネルギー源となつて、全身の筋肉や臓器に使われています。血液中のブドウ糖の濃度を血糖値と言いますが、糖尿病とは、ブドウ糖のコントロールをしているインスリンというホルモンが不足したり、十分に作用することができずに、血糖値の高い状態が慢性的に続く病気です。血糖値が高い状態が続くと、血管に負担がかかります。血管は全身を巡っているため、血管に負担がかかるということは全身のあらゆるところに影響を及ぼします。

毎日の生活習慣で血管を守ろう！

日本人の糖尿病の9割以上は、肥満や生活習慣と関わりの深いタイプの糖尿病だと言われています。

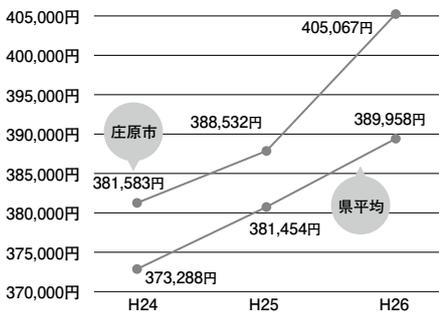
つまり、糖尿病は生活習慣を見直すことで予防できる病気で、それ以上悪化することを防いだり、症状を軽くしたりすることも可能です。

身体を健康的な状態で維持する生活習慣のポイント

- ① 年に一度は健康診断
- ② 禁煙
- ③ 適度に運動
- ④ ストレス解消
- ⑤ バランスよく食べる
- ⑥ 食品表示を良く見る
- ⑦ 節酒
- ⑧ 減塩・低脂肪・食物繊維たっぷり
- ⑨ 適正体重の維持
- ⑩ 決まった時間に食べる

生活習慣は毎日の積み重ねです。家族みんなで健康的な生活習慣をはじめてみませんか。

一人当たりの医療費(年額)



(データ:広島県内各市事業年報より)

総医療費(入院+外来)に占める最小分類別疾病順位(平成27年度)

順位	疾病	割合
1位	糖尿病	6.8%
1位	統合失調症	6.8%
3位	高血圧症	5.3%
4位	関節疾患	4.7%
5位	慢性腎不全(透析有)	4.3%
6位	C型肝炎	3.4%
6位	脂質異常症	3.4%
8位	うつ病	2.7%
9位	肺がん	2.3%
10位	大腸がん	2.2%



見たことありますか？

市は、糖尿病予防キャラクター「腹ハッチ」を使ったポスターやチラシを市内で配布し、「カラダにも家計にもやさしい腹八分術」を紹介しています。食事を腹八分目までにし、食べ過ぎを防ぐことで肥満が予防できると、身体も健康的になり、医療費の節約につながります。また、食事を作り過ぎないことで食費が節約でき、一石二鳥にも三鳥にもなります。ぜひお試しください。



腹ハッチー