

糖尿病 Q & A



Q 尿検査で尿糖が出ていなかったら大丈夫ですか？

A 糖尿病の初期では、まだ尿検査で尿糖が(+)ではない人もあります。かなり症状が進んでから出る人もあるので毎年健診を受けて自分の状態を知りましょう！

Q 糖尿病の人は認知症になりやすいって聞いたで～

A 高血糖の状態が長く続くと血管が傷み、認知症・脳血管疾患に2～4倍、心疾患に3倍なりやすいと言われています。

Q タバコと糖尿病は関係ないでな～

A タバコを吸う人は吸わない人に比べて1.4倍糖尿病になりやすいと言われています。ぜひ、禁煙することをおすすめします。

Q 糖尿病って高齢になってからなる病気じゃないですか？

A 糖尿病は特に40歳代頃から増えてきます。最近では子どもや若い人にも増えています。糖尿病の原因の多くは“生活習慣”です。今の生活習慣を見直してみましょう。

糖尿病さよなら大作戦 ～今の生活習慣を一工夫～

作戦① 運動

★身体活動量を増やす

- ・エスカレーターやエレベーターよりも階段を使う。
- ・駐車場では出入口から離れたところに車を停めて、できるだけ歩く。
- ・買い物は近くなら自転車や徒歩で行く。



作戦② 食事

★急激な血糖の上昇を防ぐ

- ・食事は野菜のおかずから食べる。
- ・一口20回以上噛んでゆっくり食べる。
- ・おやつには、なるべく果物や乳製品を選ぶ。80kcalを目安に！(例:バナナ1本、柿中1個、みかんM2個)



作戦③ 飲酒

★飲酒量を減らす

- ・お酒は適量にする。(例:日本酒なら1合以内、ビールなら500ml以内)
- ・お酒のまとめ買いはしない。
- ・冷蔵庫に缶ビールは1本ずつ冷やす。



本市では、次のような取り組みを通して、みなさんの「糖尿病さよなら大作戦」を応援します！

血糖値・HbA1c測定

糖尿病予防啓発キャンペーンと銘打って「血糖値」または「HbA1c」の測定を無料で実施しています。指先から微量採血を行い、血糖値は1分、HbA1cは6分程度で結果が出ます。この機会にみなさんも健康状況をチェックしてみませんか？

測定日・会場などの詳細は、16ページをご覧ください。

☎ 医療費適正化推進室
☎ 0857-20-3441 ☎ 0857-20-3407

糖尿病友の会

血糖値が少し高い人・治療中の人などが定期的に集まり、情報交換会を中心に料理講習や運動講習、勉強会を行っています。

みなさんも参加してみませんか？

☎ 中央保健センター健康づくり係
☎ 0857-20-3194 ☎ 0857-20-3199
☎ 各総合支所市民福祉課
☎ 14ページ

糖尿病食生活教室

<2回シリーズ>

と き 11月1日・22日(火)
9:30～14:00

と ころ さざんか会館
内 容 管理栄養士・栄養士による講話と調理実習

対 象 血糖値の高い人、糖尿病の人とそのご家族

定 員 20人(※要申込)
☎ 中央保健センター食育推進係
☎ 0857-20-3192 ☎ 0857-20-3199

その他、健康づくりに関するご相談を随時受付けています。お気軽にご相談ください。

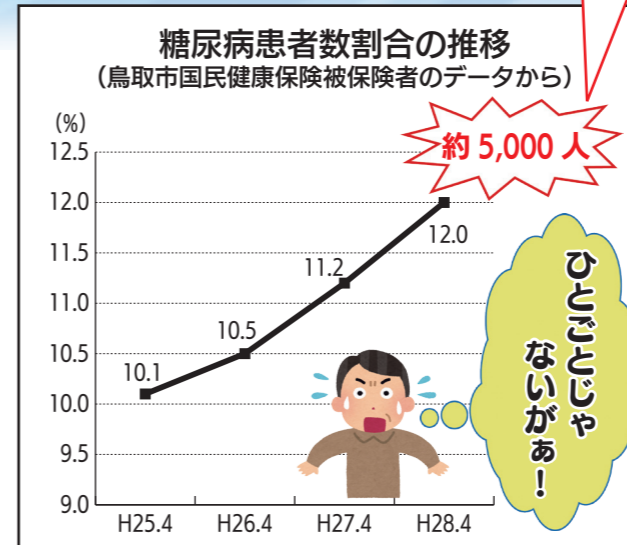
問い合わせ先 中央保健センター健康づくり係 ☎ 0857-20-3194 ☎ 0857-20-3199

11月14日(月)～20日(日)は
全国糖尿病週間です



STOP!! 糖尿病

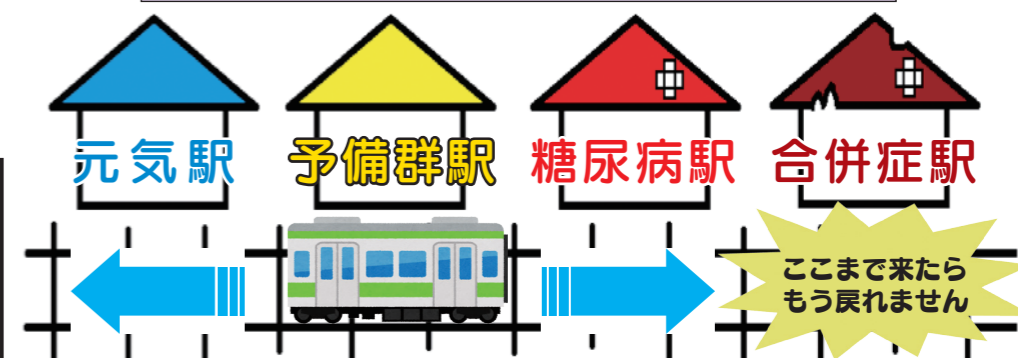
今、糖尿病患者さんが増えています！



「糖尿病」ってどんな病気？
血液中の「血糖値」が高い状態が続く病気です
血糖値とは血液中に含まれるブドウ糖(体を動かすエネルギー源の一つ)の濃度のことをいいます。通常は、インスリンというホルモンが作用し、血糖値は一定の値に保たれています。
ところが、食べ過ぎ、運動不足などによりインスリンがうまく働かなくなり、血糖値が高い状態が続いてしまうのが糖尿病です。

糖尿病は自覚症状がない？
血糖値が高くてもはじめのうちは自覚症状がありません。そのまま血糖値が高い状態が続くと、どの渴き、体のだるさ、頻尿などの症状が現れ、次第に全身の血管が傷ついてさまざまな臓器に合併症(脳卒中、失明、腎臓病、足病変など)を引き起こします。
自分の血糖値を知る
糖尿病を予防するためには、まず自分の血糖値を知ることが大切です。
血糖値は血液検査で知ることが出来ます。年に一回は健診を受け、血糖値の変化を知りましょう。
下の図は、糖尿病の経過を駅に例えたものです。汽車が駅を行ったり来たりすると同じで、糖尿病も元気がと糖尿病を気づかないうちに何年か行ったり来たりしながら、長い年月をかけて合併症駅に到着します。
そのため、糖尿病を発症する前段階の予備群駅でしっかり対策を取ることが糖尿病の発症を防ぐことにつながります。

糖尿病の経過を駅に例えると・・・



※元気駅の目安
空腹時血糖値：
100mg/dl 未満
HbA1c：5.6% 未満

数値データ出典：標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】(厚生労働省/2013年4月1日)