

# 病を知る



Close UP

## 6秒に1人の恐怖

他人事ではない、糖尿病の予防で将来の健康を守る

6秒に1人、世界のどこかで糖尿病に関連する病気が原因で亡くなる人がいます

現在、年間500万人が死亡し、4億6,300万人が病気を抱えています

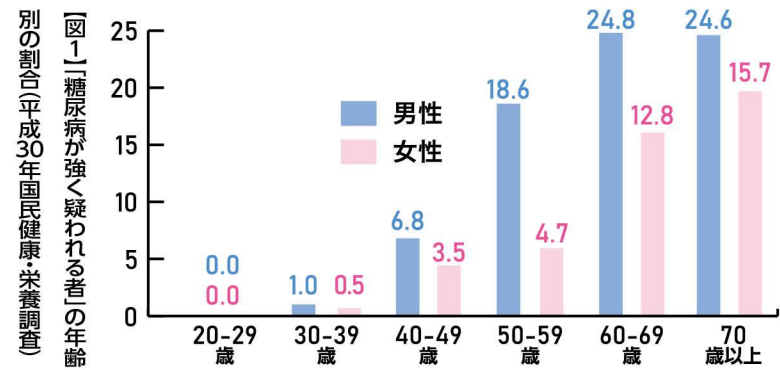
国内でも1,000万人の糖尿病の疑いがある人がいます

糖尿病は皆さんの身近な病気です。大切な命を守りましょう

問合先 保健センター ☎88-5533

### 糖尿病は身近な病気 年齢が上がると患者数増

糖尿病は今や身近な病気です。世界のみならず、日本でも患者数は増加しています。平成30年に実施された、厚生労働省の調査では、糖尿病が強く疑われる人の割合が10年前の調査に比べ男性が5%増、女性が1.9%増でした。男女とも増加傾向にあります。そして、年齢階級別で見ても



### 邑楽町国民健康保険の医療費増加の要因も

- 邑楽町国民健康保険のデータからも糖尿病が身近にあることが分かります。令和元年度の医療費総額は約22億4,100万円、このうち、糖尿病の医療費は、1億3,184万円。これは、
- 1 糖尿病 (医療費) 1億3,184万円 (患者数) 2,303人
  - 2 その他の悪性新生物 (医療費) 1億1,955万円 (患者数) 831人
  - 3 高血圧性疾患 (医療費) 1億1,846万円 (患者数) 2,459人
- 【図2】邑楽町国民健康保険令和元年度中分類別医療費と患者数の上位3位

は医療費全体の約5.9%を占め、中分類の疾病別では第1位でした【図2】。

### 糖尿病にならないために

では糖尿病という病気にならないために私たちには何が出来るでしょうか。町保健師の篠村さんは「高血糖は長引かせないことが大切です。糖尿病を予防するために、糖尿病のことを理解し、現状を把握し、改善への行動に取り組ましましょう。また、糖尿病は自覚症状がほとんどでない病気です。気付いたときにはかなり進行していることが多く、時には命に関わる合併症が起きやすくなっていることもあります。現在、これといった症状が無くても、安心することはできません」と警鐘をならします。



保健センター・保健師 篠村 順子さん

川の流れのように進行し

## 最後は合併症の恐怖が

不健康な生活習慣を続け、高血糖状態が慢性化すると、血糖値は悪化していきます。そして気付くと川の流れのように、後戻り出来ない状況に。まずは糖尿病を知ることから始めましょう。

### 糖尿病のことを知る

糖尿病は血液中のブドウ糖の割合(血糖値)が高くなり、その状態が慢性的に続く状態です。本来は、血糖値を下げるためにインスリンというホルモンが作用しますが、年齢や生活習慣などが原因でその働きが悪くなったり、量が不足すると血糖値が上がったりします。血糖値が上がりが続け、糖尿病域(★)まできてしまうと、残念ながらもう糖尿病を治すことは難しくなってしまいます。

この段階にきてしまったときには、危機感を持って「合併症予防の目標」の範囲にとどまれるように治療や生活改善に取り組まなければいけません。もしも、そのまま放置をすれば、近い将来待っているのは合併症の恐怖です。

合併症予防の目標の域  
HbA1c ▶ 7.0%  
空腹時血糖 ▶ 126mg/dl 以上

★糖尿病域  
ボーダーライン  
HbA1c ▶ 6.5%  
空腹時血糖 ▶ 126mg/dl 以上

生活改善で健康に戻れる域  
HbA1c ▶ 6.0%  
空腹時血糖 ▶ 110mg/dl 以上

健康な生活習慣  
バランスの取れた食事  
定期的な運動

不健康な生活習慣  
炭水化物・脂肪の過剰摂取  
運動不足、過度の飲酒  
過度のストレス

正常域との境  
HbA1c ▶ 5.6%  
空腹時血糖 ▶ 100mg/dl 以上

## 糖尿病

## 大合併症

### 目に障害を起こす 糖尿病網膜症

糖尿病になって、5～7年で約10～20%の人が発症。目の網膜の血管が障害されることで起こり、最悪の場合は失明します。

### 腎臓に障害を起こす 糖尿病性腎症

血液をろ過して老廃物を取り除く腎臓。糖尿病の影響で腎機能が低下します。最悪の場合、腎臓が機能しなくなり、腎臓移植や人工透析が必要になります。

### 神経に障害を起こす 糖尿病性神経障害

手足の神経に異常をきたし、痛みやしびれを発症。神経障害で痛みや熱に気付きにくくなり、悪化すると壊疽となります。最悪の場合、足や指の切断も。

### 合併症の恐怖を知る

健診などで血糖値が高いことを指摘されたまま放置していても、自覚症状を感じることはありません。しかし、糖尿病は病気のデパートと呼ばれるほど、多種多様な合併症を引き起こします。これは血糖値が高い状態が続くことで、血管をはじめとする臓器が侵されていくことから起こります。

また、ブドウ糖はエネルギー源であるため、そのエネルギーがうまく使えなくなり、全身の細胞に悪影響を及ぼし、感染症が重症化しやすくなるなど、さまざまな異常をきたします。上記に挙げたものは、「三大合併症」といわれる、主な合併症。皆さんは合併症への道を選びますか。



現状を知ることから、始める

# けんしん結果は

# あなたの体の通知票

**こ** れまで、糖尿病やそれ  
が引き起こす合併症の  
ことを見てきましたが、早めの  
改善があなたを合併症の恐怖か  
ら救います。改善の第一歩は「現  
状を知る」ことです。

## 合併症の恐怖から救うのは 皆さんの手元の結果

皆さんも、町や職場での健診  
(検診)を受診していると思っ  
ます。受けた後に、送られてく  
る「結果通知票」。その結果は  
しっかりと確認していますか。  
そこには、皆さんの体が今どの  
ような状態になっているかが書  
かれています。今一度、確認す  
ることからはじめましょう。

まず手元に健診結果票を用意  
しましょう。そして、数値を見  
ていきます。糖尿病に関係する

数値は「HbA1c」と「空腹  
時血糖」「eGFR」です。こ  
の数値がいくつになっています  
か。

町の特定健診では、下の基準  
を超えるると軽度の異常とみな  
し、生活習慣の改善をおすすめ  
しています。

## 数値が確認できれば あとは、早めの行動を

数値が高いということは、血  
糖値が高いということ。この状  
態を長引かせることは危険で  
す。早急に食事や運動などの生  
活習慣の改善や服薬などで血糖  
値をコントロールしてください。

皆さんの早めの行動が、合併  
症の恐怖とサヨナラするきっか  
けとなります。



## 糖

尿病に  
いたる経過を  
チェックしてみると、主要要因  
は食事と活動量。糖尿病患者の  
指導をしている石井さんは「重  
症化の予防の基本は『バランス  
の良い食事』と『活動量のアップ』  
です。この二つを実践すること  
で、数値はみるみると良くなっ  
ていきます」と話します。

## バランスの良い食事を

炭水化物の多い食事や中食  
(※)などで、偏ったバランス  
の食事になっている人は少な  
くないはず。バランスの良い食  
事について石井さんは「糖尿病  
予防・重症化予防にもバランス  
の崩れた食事はマイナスです。  
改善策であるバランスよく食  
事をとるための方法として、食  
品の包装に表示される成分表  
示、特にエネルギー、炭水化物、  
脂質の分量をチェックする  
ことを習慣化させましょう」と  
話します。

管理栄養士・健康運動指導士  
**石井秀子**さん  
NPO法人地域食生活研究会理  
事長。糖尿病教室や訪問指導  
などで多くの患者を指導して  
いる。その他、町の糖尿病重  
症化予防教室やウォーキング  
教室で講師を務める。

## 生活不活発を改善

運動できていない、体力が落  
ちている、と分かっているけ  
ど、なかなか行動に移せない人  
は多いかもしれません。

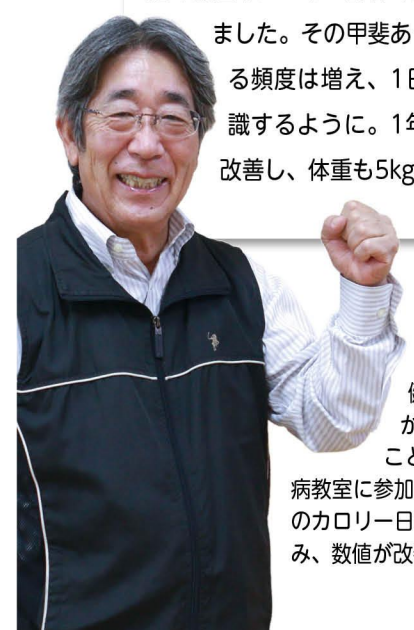
「活動量を上げるためには、  
自分の得意なことから始める  
ことです。自分一人では長続き  
しないという人は、サークル活  
動をしたり、ジムに通うことを  
おすすめします。そして、生活  
不活発の状態から抜け出しま  
しょう」と石井さん。

最後に石井さんは「行動な  
くしては、改善はありません。  
食事や運動も自ら行動してく  
ださい。日常生活にプラス10%  
を目標に活動量を増やしましょ  
う」と話します。明るい未来は、  
行動あるのみです。

# ならないための 早めの改善 行動に移す

## Interview 健診で食生活が変わりました 青木克至さん (馬場大林・25区)

昨年度の健診結果で『HbA1c』の数値が基  
準値を超えていました。以前も超えたことは  
ありましたが『まだ大丈夫』と楽観視して  
いました。しかし、今回は改善したいと重い腰  
を上げました。「糖尿病重症化予防教室」を  
受講すると、管理栄養士のかたが熱心に食生  
活の改善やカロリー計算の方法を教えてくれ  
ました。その甲斐あって、野菜を食べ  
る頻度は増え、1日のカロリーも意  
識するように。1年経って、数値は  
改善し、体重も5kg減りました。



あおきかつよし●町の  
健診で、糖尿病の数値  
が基準値を超えている  
ことが発覚し、町の糖尿  
病教室に参加。食生活の改善や毎日  
のカロリー日記、体重測定に取り組  
み、数値が改善。

**改** 善には、行動あるのみ  
と教えてくれた石井さ  
ん。皆さんは何から始めま  
すか。自分の出来ることから始  
てみましょう。

なかなか思いつかない人は、  
まず自分の体を知ることから始  
めてみませんか。保健センタ  
ーでは、町の皆さんを健康にする  
ための、各種健康相談を行って  
います。健診結果票がある人  
は、まずはそれを持って保健セ  
ンターに足を運んでみてくださ  
い。

自分の体は、自分で健康に。  
もし、これが行動のきっかけに  
なれば、それは健康な体へのス  
タートです。

**Blue Light Up**  
町では、全国糖尿病週間  
に合わせ、シンボル  
タワー未来 MIRAI  
のブルーライトアップ  
を実施します。

**世界糖尿病デー  
world diabetes day  
11月14日**

**全国糖尿病週間  
japan diabetes week  
11月9日~15日**

▶期日 11月13日◎  
▶時間 午後5時~8時  
※入場はできません。

既往歴・服薬歴 他 覚 症 状		所見なし		飲 酒 量 喫 煙 歴		毎 日 吸 わ な	
項 目	基 準 値	今 回	H30.11.06	前 回	H26.07.16	区 分	区 分
身体計測	身長 85未満 BMI 18.5~24.9	175.1	cm	175.1	cm	1	1
血圧	収縮期 100~129 拡張期 0~84	65.0	mmHg	80.5	mmHg	1	1
脂質	中性脂肪 30~149 HDLコレステロール 40~100 LDLコレステロール 60~119	21.2	mg/dL	01	mg/dL	1	1
肝機能	AST(GOT) 0~30 ALT(GPT) 0~30 γ-GT(γ-GTP) 0~50	79	mg/dL	50.0	mg/dL	1	1
血糖	空腹時血糖 60~99 HbA1c 5.6未満 随時血糖 60~139	161	mg/dL	77	mg/dL	3	*
尿	糖 (-) (±)	19	U/ℓ	16	U/ℓ	1	1
貧血	赤血球数 440~560 血色素量 13.1~18.0	17	U/ℓ	15	U/ℓ	1	1
腎機能	ヘマトクリット 38.0~52.9 血清クレアチニン 0.60~1.19 eGFR 60.0以上	30	U/ℓ	30	U/ℓ	1	1
その他の項目	尿酸 0.0~7.0	0.0	mg/dL	0.0	mg/dL	2a	2a

**空腹時血糖**  
血液中にあるブドウ糖の濃度のこ  
と。空腹時とは、検査時間より約  
10時間前から、何も食べていな  
い、または糖質を含むものを飲ん  
でいない状態のことをいう。

**HbA1c**  
血液中の赤血球に含まれるヘモグ  
ロビンにブドウ糖が結合したも  
の割合。過去1~2か月の平均血糖  
値がわかります。

**eGFR**  
クレアチニン値と年齢、性別から推  
計される腎機能の値。基準値である  
60.0未満が持続すると、慢性腎臓病  
に相当します。

気になった人は、まず相談から  
利用ませんか  
保健センターの **健康相談**

保健センターでは、保健師や管理栄養  
士による健康相談を行っています。日  
程は広報おうらの健康カレンダーやく  
らしのカレンダー、町ホームページで  
確認してください。

健康相談 Health consultation

保健師や管理栄養士が、健康などにつ  
いての相談を行います。内容は以下のと  
おり。お気軽にご相談ください。

▶相談内容 健診や人間ドックの結果  
について、生活習慣病について、食事・運  
動について、こころの健康相談など

体組成計測定 Inbody

インボディ(体組成計)を使っ  
て、あなたの体の状態を計測で  
きます。体の水分量や筋肉量な  
どを知り、健康づくりに役立て  
てください。

利用は無料です

血圧測定 Blood pressure

血圧を測る機会がなかなか無い人は、測  
定してみませんか。まずは、自分の体  
の状態を知ることから始めましょう。

問合先 保健センター ☎88-5533