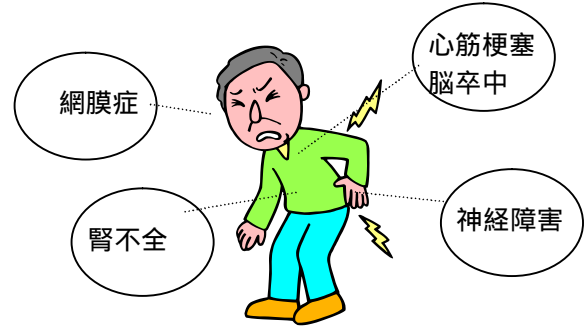


人ごとじゃない！糖尿病

わが国で糖尿病が強く疑われる人は、約890万人。糖尿病の可能性を否定できない人も合わせると、約2,210万人と推定されます(平成19年度厚生労働省国民健康・栄養調査)。これは成人の6人に1人の割合で、人ごとではありません！病気やその予防法を知って実践して、健康な毎日を送りましょう！

糖尿病とは・・・

糖尿病は、「血液に含まれる糖分(血糖)」が多くなる病気で、その状態が続くと血管に障害が出やすくなります。原因は、すい臓から分泌される「インスリン」が十分に供給されなかったり、「インスリン」が出ても細胞に作用が十分行き渡らなかったりすることです。

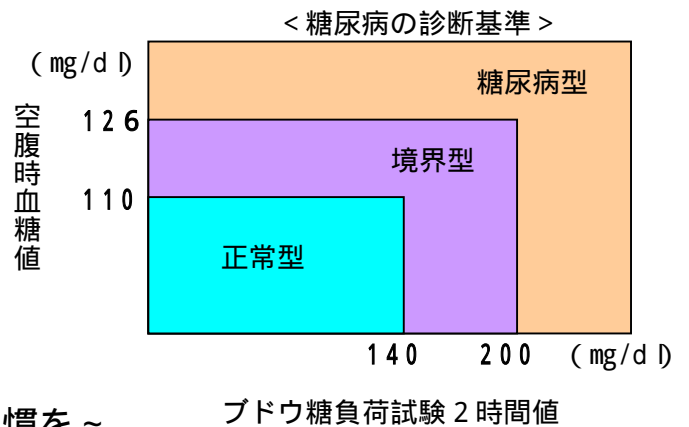


放っておくと・・・

糖尿病は初期には自覚症状はなく、無意識のうちに進行して、全身の血管に負担がかかり、網膜症や失明、腎不全、心筋梗塞、脳卒中など、恐ろしい合併症を引き起こします。

健診結果をしっかり確認！

初期の段階ではほとんどが無症状のため、血液検査をして初めて糖尿病と診断されることが多いのです。定期健診で、「空腹時血糖値」などを確認して、早期発見や生活習慣の見直しを行いましょう。



まずは、予防！

～正しい食生活と運動習慣を～



- 栄養バランスを考えて食べる(主食+主菜+副菜)
- 野菜はたっぷり食べる(1日に両手のひらに溢れる程度)
- 1日3食とり、夜食、間食を控える
- お菓子やジュースなど、糖質の摂取は控える
- 食塩は控えめに、脂肪はとりすぎない
- 食べすぎ、飲みすぎはしない
- 血糖値の改善や肥満予防に役立つ有酸素運動(ウォーキングや水泳など)を続ける

もう既に糖尿病になってしまった人は・・・

かかりつけ医を持ってきちんと治療を行い、血糖のコントロールにより合併症を予防しましょう。食事や運動についても、かかりつけ医に相談して指示をもらって、実践していきましょう。

**その他お気軽にお問い合わせください。

岡崎市保健所 健康増進課健康増進班 (TEL 23 - 6639) **

保健所ホームページ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/menu3394.htm> |

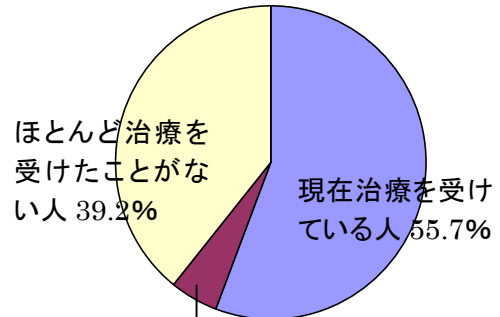
人ごとじゃない！糖尿病 その2

今、再び「糖尿病」が問題視されています。40 歳代以上のおよそ3人に1人が糖尿病あるいは糖尿病予備軍となっています。しかし、医療機関を受診せずに放置している人が半数以上という現状です。

糖尿病は初期の段階ではほとんど自覚症状が現れません。尿に糖が出るのは病気がかなり進行した状態です。そのころになって、ようやく「尿量が増える、のどが渇く」といった自覚症状が出るようになります。しかし、個人差があり何もなまま病気が進行し、合併症が出てから初めて気付くという場合があります。

糖尿病を正しく知り、健康的な生活スタイルに軌道修正しましょう。

＜糖尿病が疑われる人の治療状況＞



以前治療を受けていたが現在は受けていない人5.0%

厚生労働省

平成 19 年国民健康栄養調査結果

糖尿病は病気のデパート

糖尿病を放置すると、全身のあらゆる部分におそろしい合併症を引き起こします。(年数は糖尿病を発症してから現れる年数を示しています。)

1. 神経(し) 5年～

- ①知覚障害: 痛い、熱い、冷たいなどの知覚の低下、手足のしびれ、痛みなど
- ②自立神経障害: 発汗障害、便秘、下痢、排尿障害、立ちくらみ、勃起障害など

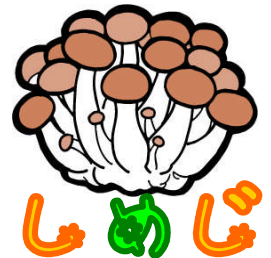
2. 眼(め) 7、8年～

糖尿病性網膜症: 高血糖により眼の一番奥にある網膜の毛細血管が出血したりむくんだりすると、視力低下など眼に異常が生じます。最悪の場合は失明します。(失明の原因の第2位)

3. 腎臓(じ) 5—10年～

糖尿病性腎症: 腎臓の糸球体は血液中の老廃物をろ過する役割を担っていますが、高血糖により糸球体の毛細血管が破れたりすると、ろ過機能が低下してしまいます。悪化すると腎不全を起こし、体外で老廃物を除去する人工透析が必要となります。(血液透析の原因の第2位)

合併症は



3大(しめじ)合併症以外にも・・・

4. 大きな血管の障害

えそ、脳卒中、心筋梗塞、狭心症

5. 歯周病

糖尿病になると歯周病になりやすく、歯周病になると糖尿病の症状が悪化します。

6. 認知症(認知症のリスクは非糖尿病患者の2～4倍)

健康診断で糖尿病と指摘された時は、まさに人生の分岐点です。結果を受け止め生活を改善で

きるかどうかで、その後の人生が左右されます。食事や運動で良好な血糖コントロールを実践し

ましょう。

* * その他お気軽にお問い合わせください。

岡崎市保健所 健康増進課健康増進班(TEL 23-6639) * *

保健所ホームページ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/menu3394.html>