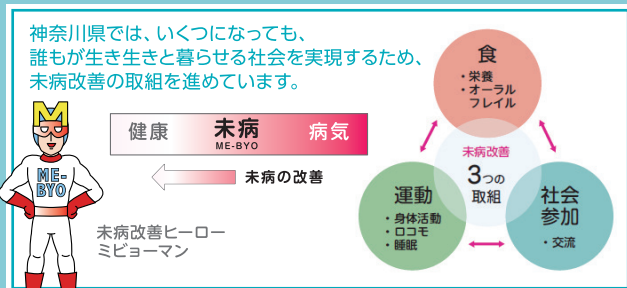
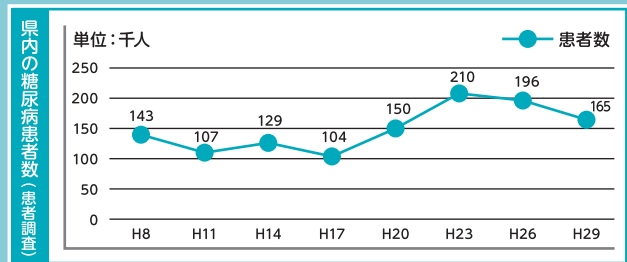
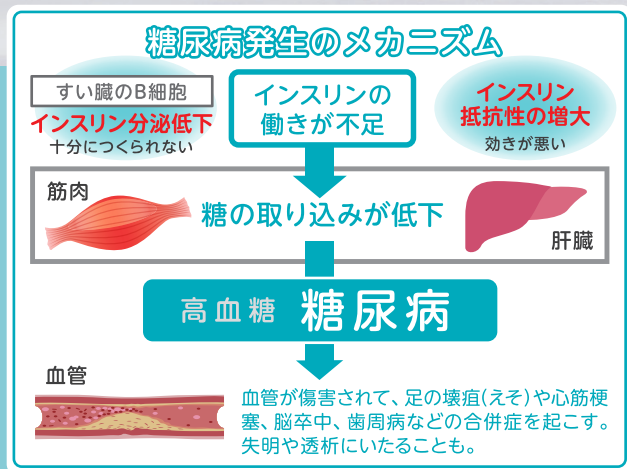


糖尿病とは？

糖尿病は、ブドウ糖を分解し、血糖値を下げるホルモンである「インスリン」の不足や作用低下によって、血糖値が上昇してしまう病気です。

糖尿病は大きく分けて、1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病、その他に分類されます。糖尿病患者の多くは2型糖尿病で、生活習慣に起因します。

糖尿病は、自覚症状がほとんどありません。治療せず放置してしまうと、症状が出てくるころには重症化しており、様々な合併症を引き起こします。合併症により、視力が低下したり、人工透析が必要になったり、足指を切断することになったりと、個人の生活に大きく影響する場合があります。



糖尿病のサインを見逃していませんか？

あなたは、以下の項目がいくつ当てはまりますか？

- 血糖が高いといわれたことがある
- 肥満気味である
- 高血圧といわれて、薬をのんでいる
- 糖尿病の親、兄弟、姉妹がいる
- 40歳以上である
- 外食が多い
- 野菜をあまり食べない
- あまり運動をしない
- 車に乗る機会が多い
- 妊娠時に尿から糖がでたといわれた



参考：糖尿病を見逃していませんか？(糖尿病対策推進会議作成)

血糖が高いといわれたことがある方、またはその他の項目がいくつ当てはまる方は、糖尿病の可能性が高いので、早急に検査を受け、合併症をおこさないように、適切な治療を受けましょう。

平成28年国民健康・栄養調査によると、糖尿病が強く疑われる者の推計が約1,000万人に上り、調査開始以来最多となったことが分かりました。また、糖尿病の可能性が否定できない者を含めると約2,000万人に上り、20歳以上の約5人に1人が糖尿病有病者・予備軍となっています。

糖尿病を放置しておく、失明(糖尿病はその原因の第一位)や腎不全(糖尿病は透析導入原因の第一位)、脳卒中、心筋梗塞、歯周病などをおこす可能性が高くなります。

もっと知るには ▶ 神奈川県ホームページ
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f533784/>

発行：神奈川県健康医療局保健医療部健康増進課
 TEL：045-210-4784 (直通)



神奈川県



元気な毎日のために

糖尿病対策

※悪化例

脳卒中

人工透析

心筋梗塞

失明

足指の切断

歯周病

糖尿病(2型)にならないために

糖尿病にならないためには、規則正しい生活習慣を送ることが大切です。
また、定期的に健診を受けて、体の状態を確認しましょう。

健診

糖尿病の疑いがあるかどうかは、学校や勤め先などで実施している健康診断、特定健診*を受けることで知ることができます。健診結果の空腹時血糖又はHbA1cを確認してみましょう。

特定健診についてはこちら▶
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/n5p/cnt/f480402/>



空腹時血糖とは

空腹時血糖は、空腹時の血液に含まれるブドウ糖の量を調べるものです。一般的に検査前日の夕食後から絶食し、翌日の朝食前の空腹時に検査します。

糖尿病が強く疑われる
治療対策が必要
(126以上)

対策が必要
(100～125)

正常型
(100未満)

空腹時血糖(mg/dl)

HbA1cとは

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは、血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、血糖の状態を表す指標です。過去1～2ヶ月間の血糖値の平均を表しますので、直前の食事や運動等の状況に左右されることなく、血糖の状態を知ることができます。

糖尿病が強く疑われる
治療対策が必要
(6.5以上)

対策が必要
(5.6～6.4)

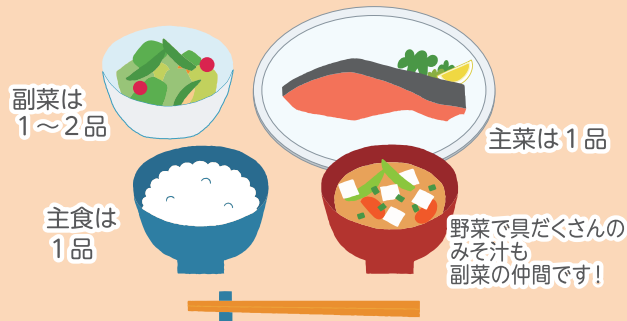
正常型
(5.6未満)

HbA1c(%)

食

- ⚠ 食べすぎ注意!! 定期的に体重測定 適正体重を維持
- ⚠ 朝食の欠食、遅い時間の夜食注意!! 朝・昼・夕 定期的に食べましょう
- ⚠ バランスのとれた食事 1回の食事に 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく

野菜料理をあと小鉢1つ分増やしましょう
主菜の重ね食べは
塩分・脂質の取りすぎにつながります



「食習慣で未病改善!」では糖尿病にならないための食事について分かりやすく説明しています! ぜひご活用ください!

https://www.pref.kanagawa.jp/documents/10263/syokusyukan_1.pdf



運動

身体運動(生活活動・運動を増やす)で

プラス

+10分

- ▶ エレベーターではなく、階段を利用する
- ▶ 休み時間にストレッチする
- ▶ 有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、水泳など)と筋力トレーニングなど

サン マル サン サン

3033運動

「3033運動」とは、1日30分、週3回、3ヶ月間継続して運動やスポーツを行い、運動やスポーツをくらしの一部として習慣化していただく活動です。3033運動ホームページでは、運動の詳細のほか、スキマ時間にできる「スキマストレッチ」も動画でご紹介しています。

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ui6/3/3033/what>



通院中の方が運動を始める場合は、かかりつけの医師などにご相談ください。