



特集

あなたは、大丈夫？ ～本当に怖い、糖尿病～

現在、本市の重要な健康課題の一つが「糖尿病」です。直近の国民健康保険特定健康診査では、糖尿病診断の目安となる、HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）が高い受診者の割合が、全ての年代で約5割以上となり、2人に1人以上は糖尿病予備群の可能性が高いという結果でした。これは、県内54市町村の中で7番目に悪い状況となります。

そこで、今回の特集では、「糖尿病」に焦点を当て、基礎知識とともに、予防方法や市などの取り組みをお伝えします。

詳しいことは、保健センター（89局0610番）へ、お問い合わせください。

※HbA1c：採取した血液中にあるヘモグロビンのうち、ブドウ糖が結合したものの割合。

糖

尿病は、血液中のブドウ糖の量（血糖値）が正常よりも多くなる病気です。

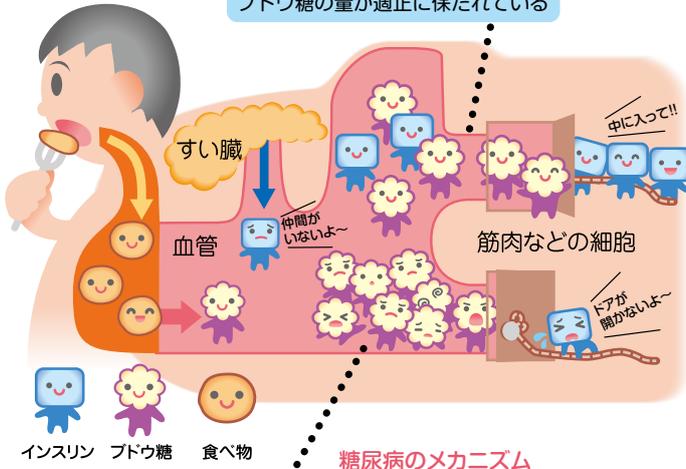
ブドウ糖は、食べ物にある糖分が変化したもので、血液中から全身に運ばれて、頭や体を動かすエネルギーとなります。ブドウ糖をエネルギーとして体内に取り込むためには、すい臓から出る「インスリン」というホルモンが必要です。インスリンは、体内で唯

一、血糖の量をコントロールできるものです。インスリンの出る量が不足したり、ブドウ糖を体内に取り込むインスリンの働きが悪くなったりして、血液中のブドウ糖が多い状態が続くと、糖尿病になります。糖尿病となる原因は、遺伝的な体質に加え、食べ過ぎや運動不足といった生活習慣の乱れや肥満、ストレスによるものが知られています。

糖尿病とインスリンの関係

正常時のメカニズム

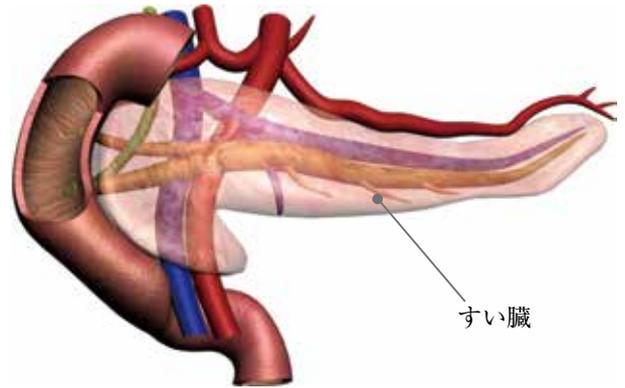
インスリンが正常に働き、血液中のブドウ糖の量が適正に保たれている



糖尿病のメカニズム

すい臓から出るインスリンの量が不足したり、働きが悪くなったりして、ブドウ糖が筋肉などに取り込めず、血液中に多い状態が続くと、糖尿病になる

糖尿病とは



すい臓

初

期の糖尿病には自覚症状がなく、発症しても気づきにくいのが特徴です。血糖値が高い状態を続けていると、だんだん症状（合併症）が現れます。合併症は全身の臓器に及びます。これは、全身を結ぶ血管でエネルギーの供給が途絶え、細胞の代謝異常などが起こるためです。

一般的に、糖尿病となつてから5年で神経障害によるしびれが起き、7年で網

合併症

膜症などの視力に障害がでて、最悪の場合は失明します。10年から15年経つと腎臓に障害が現れ、進行すると人工透析療法が必要となることもあります。また、糖尿病により、血管の動脈硬化が進んで脳や心臓の障害が生じたり、潰瘍や壊疽、歯周病、認知症などの症状を起すことがあります。

このように糖尿病は、生活に支障を来す症状を引き起こし、命にも関わる重大な病気です。

糖尿病による合併症の例



専門医に聞く



豊川市医師会
福田 成俊 医師

糖尿病には、大きく分けてⅠ型とⅡ型の病型があります。Ⅰ型は、すい臓の細胞が破壊され、インスリンがほとんど分泌されない型です。Ⅱ型は、インスリンの分泌量が不足したり、働きが悪くなったりする型で、生活習慣の乱れに起因するものがほとんどです。この2つの型は、成因からみて別の疾患と考えられます。日本では、糖尿病患者の約95%がⅡ型です。

変化により、糖尿病患者は増え続けてきました。糖尿病の最も恐ろしい点は、自覚症状がないままに進行していくということです。高血糖となっても痛くもかゆくもありませんので、高血糖であることを知らないまま、長い間放置されがちです。この期間が長ければ長いほど、糖尿病の合併症を発症する危険性は高まります。糖尿病と診断された時点で、インスリンの分泌能力は半減しているといわれています。そのため、治療するにあたり、まずは生活習慣の改善を考えますが、それだけでは血糖値をコントロールできず、薬やインスリン注射が必要となる場合もあります。

自覚症状なく進行する恐ろしい病気

現在、糖尿病の診断は、血液検査で血糖とHbA1cの値が用いられ、特にHbA1cの値が5.6から6.4までの範囲の方は、糖尿病予備群にあたる可能性があります。血糖が高いと考えられます。動脈硬化が始まり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす恐れがあるため、生活改善や治療の対象となります。



インスリン注射の様子

定期健診と血糖のコントロール

糖尿病予防は、早期発見が重要です。定期的な健診を受け、自分の身体の状態を知り、少しでも異常があれば、糖尿病になりにくい食事や運動を心掛けることが何よりもたいせつです。そして、健診結果によっては、生活習慣を見直す機会にもなります。速やかに、医療機関での受診や保健指導を受け、血糖や体重コントロールに努めましょう。

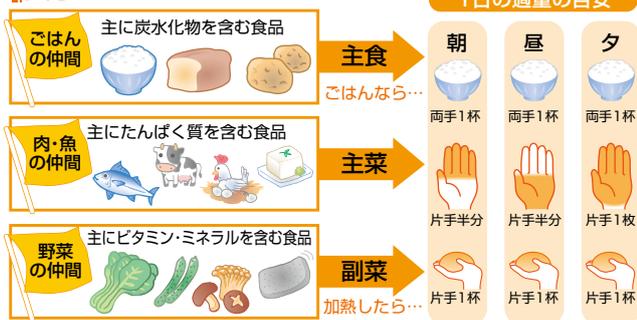


保健指導の様子

もっと教えて! 糖尿病 Q&A

- Q** 痩せている人は糖尿病にならない?
- A** 痩せていても、インスリンの出る量が不足していたりすると糖尿病になります。豊川市は、痩せている人で血糖値が高い人の割合が、県内でも2番目に多いです。
- Q** 合併症の発症は抑えられないの?
- A** 糖尿病になると、血糖のコントロールが必要になります。合併症の発症を遅らせたり、最小限にとどめたりするためには、上手に血糖をコントロールする必要があります。
- Q** どんな治療法があるの?
- A** 治療の基本は、食事と運動療法です。それだけでは血糖コントロールができない場合に、薬物療法が組み合わされます。

食事のポイント



生活習慣の改善には、食事がとても重要となります。高血糖を防ぐために、「食事の時間」、「食事の内容」、「食事の量」の3点で注意が必要です。

■**食事の時間**
1日3回、規則正しく食事を取ることがポイントで



保健センター栄養士
河本 実津代

私たちも取り組んでいます！



菜の花クラブ

糖尿病予防にも効果のあるメニューを作っています。みんなで一緒にやれば、楽しく栄養改善ができます！

す。仕事などで夕食が遅くなる方は、昼食をしっかり取り、夕食を控えましょう。

■**食事の内容**
ごはんやパンなどの「主食」、肉や魚などの「主菜」、野菜やキノコなどの「副菜」を毎食そろえることで、血糖値の上昇が緩やかになります。

■**食事の量**
自分の体格、活動量などに合わせた適量を取ることが大切です。目安となる「手ばかり」で、自分の適量を確認しましょう。

予防

糖尿病の主な発症原因は、生活習慣の乱れです。食事と運動に関する予防のポイントについてお伝えします。

運動

ウォーキングのポイント

最初は、無理なく散歩から始め、慣れてきたら、少し息が弾む程度で歩きましょう。

筋トレのポイント

体に負担が掛からない軽い筋トレを継続して行いましょう。

運動は、継続することが大切です。「自分の体力や能力に合う」、「無理なく気軽にできる」、「楽しむ」という3点が継続のポイントとなります。

運動メニューで最も取り組みやすいのはウォーキングです。また、ブドウ糖の消費先である筋肉のトレーニングも効果があります。継続できる運動メニューを探して、日常生活に取り入れましょう。



健康運動指導士
伊藤 聖子 さん

私たちも取り組んでいます！



健康づくり推進委員 運動キャラバン隊

運動を始めるきっかけづくりとして「歩こう会」を開催しています。どなたでも参加できますので、一緒に取り組みましょう！

やってみよう！

+10プラステン↑

スーパーでは・・・

一番遠い駐車スペースに止めてみよう

2階に上がる時は・・・

エレベータでなく、階段をしよう

また、運動は苦手という方は、日常生活でこまめに体を動かすことが効果的です。今より10分多く体を動かすこと(+10プラステン)を目標に、少しずつ活動量を増やしましょう。



医師会

医師会では、各病院・医院で個別健診を行っています。また、市と一緒に糖尿病予防講演会を開催します。



歯科医師会

歯科医師会では、各医院で、糖尿病と深い関係がある歯周病の健診を行っています。また、市と一緒に糖尿病予防ゼミナールを開催します。

薬剤師会

薬剤師会では、福祉イベントなどでHbA1cの測定を行っています。また今後、身近な薬局で、糖尿病予防チェック表による健康相談を行います。



糖尿病予防キャッチフレーズ
エーワンシー
「健康は～ 歩いてこない だから 歩いていくんだねり」

健診 糖尿病 ヘモグロビン A1c を見落とすな!
食事 やさいを さいしょに いただきます
運動 からだ かわる その一歩

行政だけでなく、関係機関や市民団体などが、地域で糖尿病予防の取り組みを進めています。

取組



ボランティア・市民団体

健康づくりリーダーや健康づくり推進員などが、市民の健康づくり活動を応援しています。また、地域の健康体操自主グループなどが体操や勉強会など、さまざまな活動に取り組んでいます。



豊川市

市では、健康診査の他、講演会、教室、相談、健康マイレージ事業などを行っています。また、予防の基本となる健診・食事・運動に合わせたキャッチフレーズにより、糖尿病予防を広く呼びかけています。



自分の健康は自分で守る

11月14日は世界糖尿病デー

世界糖尿病デーには、モチーフとして「ブルーサークル」が用いられ、全世界で啓発キャンペーンが繰り広げられます。



今回は、糖尿病の基礎知識や予防方法の理解を深めていただくため、専門家により、さまざまなポイントを紹介しました。

昨年5月、市関係機関などが連携して、知識の普及や予防の啓発に取り組む「糖尿病対策プロジェクト」を立ち上げました。今後もポスターの作成やキャッチフレーズの普及などにより、糖尿病予防への理解を進めていきます。

糖尿病は、合併症により死にも至る恐ろしい病気です。予防するためには、何よりも「自分で守る」という意識がたいせつとなります。この機会に、自分の体や生活習慣を見つめ直してみてください。