保健師 -ロアドバイス

+



### 健康支援課

**2973 - 3209** 

糖尿病による健康障害が 増えている!?

調整死亡率をみると、沖縄県は糖尿 年度都道府県別年齢調整死亡率) もに第一位となっています 病を原因とした死亡が男性、 糖尿病は症状を自覚しにくいため ハが多いようです。 現代病といわれる糖尿病。 気付かずに、 日々生活している 都道府県別年輪 ( 平成 17 しかし、 女性と

の約半数が糖尿病の悪化が原因と 神経障害や腎症があげられています。 データより65歳未満で要介護認定を受 けた方の原因疾患第2位に糖尿病性の さらに、透析を新規導入された方 また、うるま市の平成21年度統計

事へも大きな影響を及ぼす恐い病気 の合併症を引き起こし、 工透析)、 化することで網膜症 (失明)、腎症 (人 大となり、 自覚症状のない糖尿病ですが、 神経障害 さらには個人の生活や仕 (下肢切断など) 治療費も莫 悪 なっています。

すればよいのでしょうか。 の一つです。 重症化を防ぐにはどう

改善がみられ、 れた方では、

# まずは健診、次に行動

その内、 の追跡結果より、3疾患(高血圧や 6・1以上)が152名いました。 1c (ヘモグロビンエーワンシー) 診が必要と判断された方(※HbA 脂質異常、 いない方々の中で、糖尿病の医療受 うるま市の平成21年度健診受診者 翌年も継続して健診受診さ 糖尿病)の治療を受けて

症の発症を防いだり、 う行動(生活習慣の見直し・薬物療 ると言われています。 A1cを1·0%改善すれば、 行を防ぐことができるのです。 法など)をとることで、糖尿病の 自分の体の状態を確認し、それに伴

## あなたのHbA1cは このくらい?

みましょう (下図参照)。 続して健診を受け、 けるようにしましょう。また毎年継 タートします。これまで健診を受け たことのない方は、 平成23年度の健診は5月からス 自分のHbA1cをもう一度確認 必要な生活習慣の改善に取り組 きちんと結果を 是非、健診を受

確認するようにしましょう。

医療を必要としない値にまで改善さ 4割以上の方に数値の さらには2割の方が 進行を遅らせ H

れました。毎年継続して健診を受け

HbA1c と合併症の危険度				※厚生労働省「保健指導における学習教材集」を改変
糖尿病予 防の為の 治療目標	正常域	境界域		糖尿病域
		生活習慣の改善	<u> </u>	<b>主活習慣の改善・薬物療</b>
HbA1c(%)	5.1以下	5.2 5.3 5.4 5.5 5.6 5.7 5.8 5.9 <b>6</b>	6.1 6.2 6.3 6.4 6.5 6.6 6.7 6.8 6.9	<b>7</b> 7.1 7.2 7.3 7.4 7.5 7.6 7.7 7.8 7.9 <b>8</b> 8.1 8.2 8.3 8.4 8.5 8.6 8.7 8.8 8.9 <b>9</b> 9.1
			大血管障害の危険	3大合併症 合併症の危険が さらに大きくなる
合併症の 危険度			動脈硬化が進み、心筋梗 塞や脳梗塞、閉塞性動脈 硬化症の危険	糖尿病性網膜症 糖尿病性腎症 糖尿病性神経障害 <b>酸量な血糖</b> 7.0 未満の 4.2 倍 ◆網膜症の発症が 合併症の危険が
1				出てくる

※ HbA1c とは過去  $1\sim2$  か月間の平均血糖値を反映しています。