



健康支援課
☎973-3209

世界で6秒に1人の命を奪う〇〇病

★読めば分かるよ!!



うるま市の健康応援キャラクター「うるまちゃん」と保健師がお話をしています。聞いてみることにしましょう。



★保健師…うるまちゃん、世界で6秒に1人の命を奪う病気が糖尿病って知ってた？

★うるまちゃん…糖尿病で亡くなるにや!?



★保健師…命を落とす病気というイメージは薄いかもしれないけど、糖尿病の引き起こす合併症などが原因で亡くなっているよ。

★うるまちゃん…糖尿病って怖い病気なんだね。



★保健師…糖尿病は血糖値を下げる働きをもつインスリンが十分に作用しなくなることで血糖値が上がり、高血糖が続くことで全身の血管を痛めてしまうから、注意しないといけない病気だよ。



★保健師…血液検査で血糖値・HbA1cを調べると分かるよ。

| 【基準値】 | | |
|--------|-------|------------|
| 糖尿病域 | 空腹時血統 | 126mg/dl以上 |
| | HbA1c | 6.5%以上 |
| 糖尿病境界域 | 空腹時血統 | 100mg/dl以上 |
| | HbA1c | 5.6%以上 |

★うるまちゃん…全身の血管を痛める…その後はどうなるにや?!



★保健師…動脈硬化が進んで、血管に障害がでてくる可能性があるよ。それが合併症だよ。よく聞く合併症は網膜症・腎症・神経障害なんだけど、心筋梗塞や狭心症・脳卒中も血管の動脈硬化で起こるので合併症の一つだよ。また最近では、がんや認知症にもなりやすいことが分かっているよ。

★うるまちゃん…いろんな合併症が起こるにや?。糖尿病かどうかはどうやって分かるにや?!



基準値を参考に、自身の血液検査結果を確認してみよう。うるま市で実施している健診で分かるので、受けていない場合は、ぜひ受けてチェックしようね。

★うるまちゃん…健診受けたので、確認してみるにやん。ところで、何が原因で糖尿病になるの?!



★保健師…糖尿病は大きく分けると2つに分けられるよ。1型糖尿病は、インスリンを作る膵臓の細胞が何らかの原因で壊されることで、インスリンが作られなくなる病気。2型糖尿病は、過食・運動不足・肥満・ストレスなどの生活習慣や加齢といった要因が加わって発症すると言われてるよ。

糖尿病は注意しないと怖い病気だけど、コントロールすることが可能なんだよ。

そのためには、食事・運動、必要な方には服薬を適



★11月14日 世界糖尿病デー★
各地でシンボルカラーのブルーで彩られているよ。健康福祉センターうるまもブルーに彩られているかも・・・

〈定例健康・栄養相談〉
市民の皆さんの健康づくりのための、健康相談を行っています。
日時：毎週火曜日
午前9時～11時
場所：健康福祉センターうるま3階
*栄養相談は予約制
体組成計・血圧測定も実施しております。

正に行うことで、血糖値を正常に保ち、合併症のリスクも軽減することができますよ。健康支援課では、保健師・栄養士・看護師による健診結果の説明や健康相談も行っているから相談してね。