

糖尿病のこと、あなたはどれくらい知っていますか？

「糖尿病」から世界共通語の「Diabetes（ダイアベティス）」へ

毎年11月14日は、世界糖尿病デー「World Diabetes Day」です。
「糖尿病ってどんな病気？」まずは、自分や家族の健康について知ることから、はじめましょう。

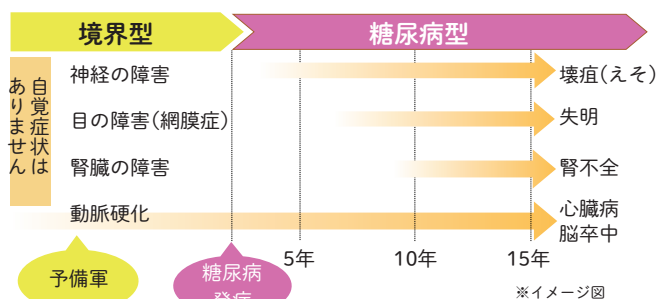
糖尿病ってどんな病気？

- ☑ 糖尿病とは、血糖値を下げる働きをもつホルモン（インスリン）が十分に作用しなくなることで高血糖状態が続き、全身の血管を傷つけてしまう病気です。
- ☑ 動脈硬化が進み、合併症を引き起こしやすくなります。
- ☑ 糖尿病は、血液（血糖値、HbA1c）や尿（尿糖）を調べることで診断されます。

糖尿病の判定区分	正常		予備軍	糖尿病
	正常型	正常高値	境界型	糖尿病型
空腹時血糖値 (mg/dl)	～99	100～109	110～125	126～
HbA1c (%)	～5.5	5.6～5.9	6.0～6.4	6.5～

(参考：糖尿病治療ガイド2024)

血糖値が高い状態を放置するほど危険が高まります！



糖尿病は自覚症状がないまま発症・進行し、症状が出た時には大きな病気につながる可能性があります。
糖尿病は早めに診断され、早めに治療を開始し、血糖をコントロールすることで、**合併症を予防できる**と考えられています！まずは、**健康診断**や**病院で検査**をして、ご自身の血糖値とHbA1c、尿糖を確認しましょう。

糖尿病の主な3大合併症 し め じ

し め じ

しんけいの障害【糖尿病性神経障害】
末端の神経に異常が生じ、手足のしびれなどが起こる。進行すると壊疽(えそ)を起こし、足の指や足を**切断**しなければいけなくなるケースもあります。

め

の障害【糖尿病網膜症】
網膜の血管が傷み、視力低下や出血などがあり、**失明**することもあります。

じ

んぞうの障害【糖尿病性腎症】
腎臓の血管が傷み、ひどくなると腎不全に陥り、**人工透析**が必要になることもあります。

自分でできる糖尿病対策

食生活

- ☑ 腹八分目を目安に、甘いものは控えめにしましょう。
- ☑ 1日3食バランスよく食べましょう。
- ☑ 飲みものは、水や甘くないお茶にしましょう。



運動

- ☑ 体を動かす習慣を作りましょう。(1日20～30分が目安)
- ☑ 運動が難しい場合は、ストレッチなどもおすすめです。
- ☑ 掃除や洗濯などの家事も立派な運動です。

その他

- ☑ 年に1回は健康診断を受け、自分の状態を知りましょう。
- ☑ 糖尿病治療中の方は、定期的な通院や内服を続けましょう。
- ☑ 治療を中断している方は、**早めに通院を再開**しましょう。

健康診断を受けたい！

- ①WEB予約
- ②お電話またはうるま市健康支援課 窓口(うるみん3階) ☎973-4906



うるま市では、さまざまな取り組みを行っています。

初コラボ！

世界糖尿病デー

図書館とコラボ！

11月4日(水)～11月30日(月)

中央図書館に特設コーナーを設置

Instagram
【公式】生活・申請／うるま市



健診結果や食事について相談したい！

健康相談
栄養相談(予約制)

※栄養相談は水曜・午前に実施中



体に良い食事が知りたい！

Cookpad

うるま市健康支援課
公式キッチン



問 健康支援課 ☎973-3209