

糖尿病の発症・重症化を予防しましょう！ 11月14日は、「世界糖尿病デー」

1. 「糖尿病」を知っていますか？

血糖値を下げる働きをするインスリンが出せなくなったり、内臓脂肪から出されるホルモンによってインスリンの働きが邪魔されると、血液中の糖が基準以上に増えた状態になります（血糖値が高い＝高血糖）。これを糖尿病といいます。糖尿病は成因によって2つに分けられます。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インスリンが作られなくなりですが、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り発症すると言われています。

2. 糖尿病は自覚症状がないまま血管が傷み合併症が起ります

血管は脳・心臓・腎臓など、体中に通っています。高血糖が続くと動脈硬化が進むと、脳梗塞や心筋梗塞、腎症などの可能性が高まります。また、網膜症や神経障害なども引き起こします。これを合併症といいます。最近では、がんや認知症のリスクも上がることがわかっています。

3. 糖尿病かどうかを知るためには

血液検査で血糖値・HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー・過去2ヶ月の平均的な血糖の状態を表す）を調べるとわかります。特定健診・生活習慣病予防健診の検査項目ですので、ぜひ健診を受け、血液検査結果を確認しましょう。

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

4. 糖尿病の発症および重症化予防のために！

自覚症状がなく、知らない間に発症・進行する糖尿病ですが、きちんと健診を受け、適切に病院を受診し治療することで数値をコントロールすることが可能です。普段から肥満予防・食改善などに努め、治療の必要な方は服薬を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につながります。健康支援課では、保健師・栄養士・看護師による健診結果説明や健康相談（毎週水曜日・午前・予約制）も行っています。ご利用ください。

今年度の健診はうけましたか？

「健康であること」と「自覚症状がない」ことは、同じではありません。健康であることのポイントは、自分のからだを知り、からだに起こる変化に気づくことです。まだの方は、ぜひ健診を受けてください。

11月14日は、世界糖尿病デー

糖尿病の発症予防・治療について啓発を推進するため、国際糖尿病連合、世界保健機関（WHO）で公式に認定された疾患啓発の日です。各地でシンボルカラー・ブルーのライトアップが行われます。糖尿病についての理解を深め、一人ひとりがご自身やご家族の健康管理をしっかり行い、糖尿病の発症や合併症の予防に取り組みしましょう。

R4.11月健康福祉センターうるみん

R4.11.13 健康フェスタ in あまわりパーク

R4.11月14日-18日 うるみん前大型ビジョン