

11月14日は
world
diabetes
day

知ってほしい糖尿病のこと

「糖尿病」から世界共通語の“Diabetes”「ダイアベティス」へ
糖尿病についての理解を深め、一人一人が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ましょう！

糖尿病とは？

- ✓ 糖尿病は血糖値を下げる働きを持つホルモン（インスリン）が十分に作用しなくなる事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。
- ✓ 血管が傷つくことにより動脈硬化が進み、合併症を引き起こしてしまいます。
- ✓ 糖尿病を診断するには、主に**血糖値**と**HbA1c**という検査値で判断します。

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

高血糖状態を放置すると、合併症のリスクが高まります。

糖尿病の主な合併症！

小さい血管が傷ついた場合

- し 神経の障害
- め 目の障害(網膜症)
- じ 腎臓の障害

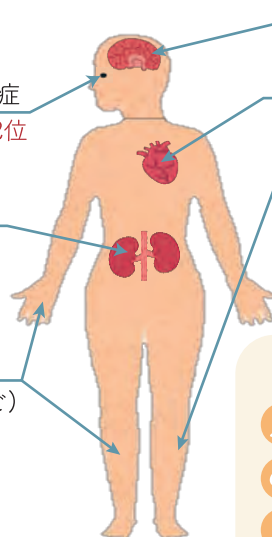


糖尿病性神経障害

(手足にしびれや痛みが出現、足の感覚が鈍くなるなど)

糖尿病性網膜症
失明の原因第2位

糖尿病性腎症
透析の原因第1位



脳卒中

虚血性心疾患

えそ
壊疽(閉塞性動脈硬化症)

(糖尿病により血行障害や神経障害がおこる。けがなどで感染症をおこすと血流障害により壊疽に陥ることもある。)

大きい血管が傷ついた場合

- え 壊疽(閉塞性動脈硬化症)
- の 脳卒中
- き 虚血性心疾患
(心筋梗塞・狭心症)



糖尿病や合併症から身を守るには？

- ✓ 糖尿病は自覚症状がないまま発症・進行し、症状が出た時には重症化していることがあります。
まずは**健康診断**や**病院で検査**をして、ご自身の血糖値・HbA1cを確認しましょう！
- ✓ 糖尿病治療中の方は、定期的な通院や内服を欠かさないようにしましょう！
- ✓ 治療を中断をしている方は、早めに通院を再開しましょう！

ゆっくり
スクワット！5回

糖尿病の予防・改善のために一番大事なことは・・・？

「食事」と「運動」が基本です！



食事

- ✓ 1日3食規則正しく、ゆっくりよく噛んで食べよう
- ✓ 食べる順序は「野菜から！」にしよう
- ✓ 間食や甘い飲み物は控えよう

運動

✓ 運動習慣を作ろう！

運動が難しい場合は、「座りっぱなしを止める」、「食後に家事や掃除をする」など少しでも体を動かす時間を増やそう！体を動かすだけでもインスリンの効きが良くなります。

集団健診の予約はこちら
☎973-4960
健康支援課 保健事業係

健康相談・栄養相談の予約
毎週水曜 午前中(要予約制)
☎973-3209
健康支援課 保健指導係

クックパッド
うるま市健康支援課公式キッチン
管理栄養士による
ヘルシーなレシピ掲載！

