

重症化予防

～糖尿病について正しく理解しておきましょう～

健康管理課 保健師 出崎 晴子

今回は、第2期データヘルス計画の柱の一つでもある「重症化予防(糖尿病)」に取り組んでいくにあたり、「糖尿病がどのような病気であるか」について取り上げます。

■ 糖尿病とはどのような病気？

糖尿病は、すい臓が分泌するホルモンであるインスリンの量の不足や、働き低下により血液中のブドウ糖濃度(血糖値)の高い状態が続く病気です。

健康な状態では…

食べた物がブドウ糖になって血液に入り
血糖値が上昇

↓ ←すい臓からインスリン

筋肉・肝臓がブドウ糖を取り込み
血糖値が低下

- 主な発症要因は
肥満・過食・運動不足・ストレスなど
- 痩せている人も油断禁物
- 日本人は糖尿病になりやすい



この仕組みが十分に働かないと…

血糖値が下がらず**高血糖状態に**

↓
それが続くと**糖尿病を発症！**

↓ 初期は自覚症状がほとんどない

さらに高血糖状態が続くと
血管が蝕まれ、長い年月の間に

血管の障害が少しずつ進行

↓
合併症(次頁)を発症！

■ 糖尿病の疑いがあるかないかは、血液検査でわかります

	正常	要注意	要受診
空腹時血糖値 (mg/dℓ)	～ 109	110～ 125	126～
ヘモグロビンエーワンシー HbA1c (NGSP値)(%)	～ 5.5	5.6～ 6.4	6.5～

※空腹時血糖値が100～109mg/dℓ(正常高値)の場合、他の健診項目の結果によっては、保健指導の対象になることもあります。

■ 血糖値が正常範囲

→でも、油断大敵

ちょっとした生活習慣の改善で、今の血糖値を維持！

■ 血糖値が少し高めと言われたら(要注意)

→あなたは糖尿病予備群

日々の生活習慣を改善し発症を予防！

特定保健指導の案内があれば、指導を受けましょう。

■ 血糖値が高いと言われたら(要受診)

→糖尿病が疑われます。

すぐに医療機関を受診！

ヘモグロビンエーワンシー

HbA1cとは

HbA1cの値は、採血前1～2ヶ月間の血糖値の平均的な状態を反映します。

血糖値と異なり直前の食事の影響を受けません。

要受診判定がついている場合は、必ず医療機関受診をしましょう。
治療中の方は、主治医に目標値(次頁)を確認しておきましょう。

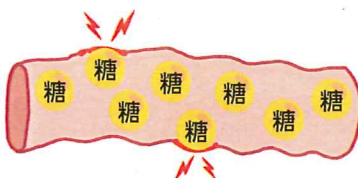
引用)東京都福祉保健局 血糖値が高いとどうなるの？

■ 深刻な合併症

糖尿病になり、血糖値が高い状態が長引くと、血液中にあふれた糖の負荷で血管は次第に傷んでもろくなります。血管のダメージは自覚症状がないまま進行していきます。

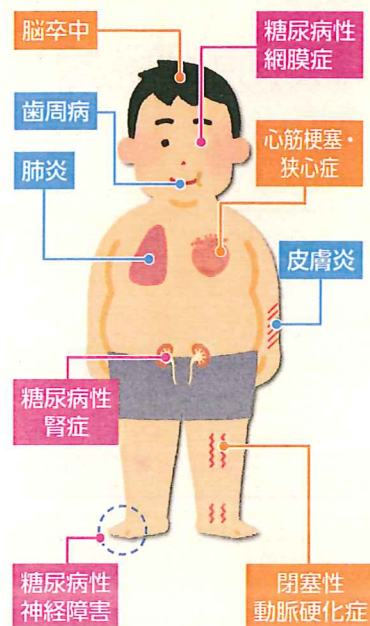
目の血管が傷ついて視力が落ちる「糖尿病性網膜症」、腎臓の働きが悪くなる「糖尿病性腎症」、手足のしびれや感覚が鈍くなるなどの症状がみられる「糖尿病性神経障害」が、三大合併症と呼ばれています。

また、糖尿病は動脈硬化を進行させるため、脳卒中・心筋梗塞など命に関わる病気の危険性も高くなります。ほかにも肺炎や歯周病、皮膚炎なども起こりやすくなります。



糖尿病の合併症

■ 細小血管障害 ■ 大血管障害



引用) スマート・ライフ・プロジェクト ホームページ

三大合併症

糖尿病の人の2～4割に発症

- 糖尿病性網膜症 → 失明することも
- 糖尿病性腎症 → 透析治療が必要になることも
- 糖尿病性神経障害
神経障害・血行障害・免疫力の低下が重なり
→ 壊疽を起こしやすくなり、足の切断が必要になることも

■ 治療と定期的な検査を



● 血糖コントロール目標

目標	血糖正常化を目指す際	合併症予防のため	治療強化が困難な際
HbA1c (NGSP値)	6.0%未満	7.0%未満	8.0%未満

引用) 一般社団法人日本糖尿病学会

※目標値は個人の状況を考慮し設定されます。主治医に確認しましょう。

糖尿病の治療は、定期的に診察を受け、医師の指示に従い血糖値を適切にコントロールし、合併症を予防することが大切です。糖尿病と診断を受けた人のうち、年間8%程度の人が治療や通院を途中でやめていると推定されています。自覚症状がないからと未治療のまま放置したり、治療中断せず、食事・運動・薬物療法を継続的に行いましょう。また、血糖値が安定している場合でも、定期的な検査や、眼科受診を継続し、合併症のチェックや治療を怠らないようにしましょう。

■ 生活習慣の見直しも

血糖値コントロールのためには、食事や運動などの生活習慣の改善も欠かせません。食生活を整え、適度に身体を動かし、十分な休養をとりストレスを溜めないなど、できることから始めましょう。自宅で体調管理の目安になるのは、『体重』です。急な体重増減がないか？急に体重が減った時は、糖尿病が悪化している危険性があるので、医療機関を受診しましょう。体重が増えた時は、食べ過ぎていないか？運動量は減っていないか？日常生活を振り返り、数日以内に元の体重に戻すことを心がけましょう。当健康保険組合では、電話や面談による相談、特定保健指導(予約制)を行っております。

「検査数値の見方がわからない」「減量の方法がわからない」などの相談がございましたら、健康管理課保健師までご連絡ください。



お問合せ

健康管理課 保健師

TEL 03-3666-8712