

これが

# 糖尿病予防習慣!!



## 毎年健診を受けて体の状態を確認

糖尿病を予防するためには、まず健診を受診し、自分の体の状態を知ることが大切です。また継続して受けることで、変化に気付くことができます。



健診結果でHbA1c、血糖値、尿糖を確認しましょう

## 食後高血糖にならない食べ方に変える

朝食を摂らないことが、その後の食事後の血糖値の急な上昇（食後高血糖）を引き起こすだけでなく、その日のインスリン反応が悪くなるという研究結果が出ています。また、主食を食べる前に野菜や肉・魚を食べるなどの食べる順番も大事です。



1日350g以上の野菜をとりましょう

## 糖尿病連携手帳を活用

自己管理のためだけでなく、治療に関わる関係者が連携して、重症化を予防することを目的に作られています。糖尿病と診断され手帳を受け取ったら、毎月の検査結果、歯科・眼科などの検査情報などを記載しましょう。



手帳が必要な方は、かかりつけ医または健康医療課にご相談ください。

## 体を動かして血糖値を下げる

運動は、血液中のブドウ糖を消費して血糖値を下げる、肥満を解消して筋肉などでのインスリンの働きを高める、血液循環を盛んにして血管の老化を防ぐなどの効果があります。

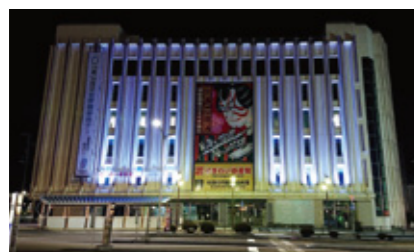
時間を見つけてウォーキングや筋トレなどを取り入れましょう。

市では健康づくりイベントを実施しています。アプリで健康！ウォーキングやろまいか詳しくはこちら



## 11月14日～20日

18時頃～22時頃までにぎわいプラザをブルーにライトアップ



11月14日は世界糖尿病デー  
世界糖尿病デーに合わせ、世界中で啓発運動が行われています。「ブルーサークル」がシンボルマークとして用いられ、国内各地で建造物を青く照らすブルーライトアップイベントが実施されます。

健康推進員と歩こう！  
～みんなで楽しくウォーキング～  
とき ①落合会場 11月8日(水)  
②阿木会場 11月15日(水)  
③苗木会場 11月19日(日)  
④山口会場 12月6日(水)  
※所要時間は1時間半程度  
※医療機関などで運動を禁止、制限されている方は参加できません。  
詳しくはこちら



## 糖尿病のここが怖い!

### 糖尿病の慢性合併症

細小血管症 (毛細血管が傷ついて起こる)

大血管症 (太い血管が傷ついて起こる)

糖尿病性網膜症 →視力低下、失明することも!

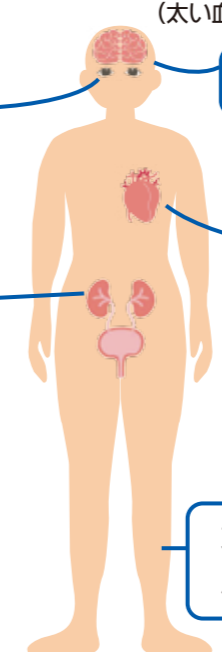
脳梗塞

糖尿病性腎症 →尿が作れなくなり、人工透析が必要になることも!

狭心症 心筋梗塞

糖尿病性神経障害 →最も早く表れる症状で、特に足先・足裏から感覚・運動障害が起こりやすい。

末梢動脈疾患 足病変 (壊疽)



気が付かないうちに合併症が進み、命にかかわる重い状態となることも

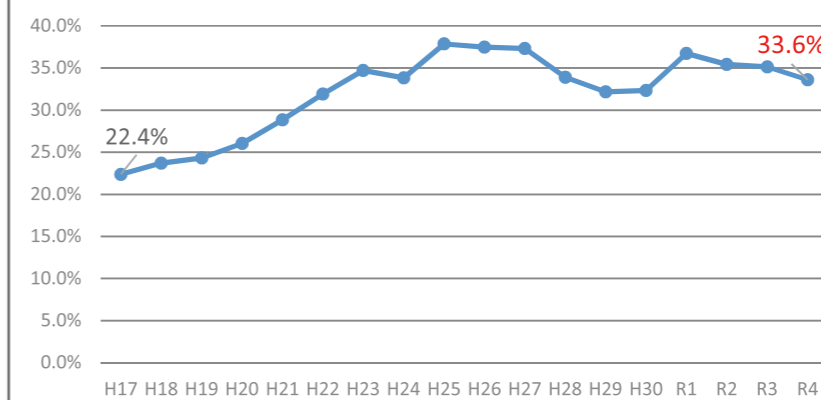
境界域・糖尿病域の方が増えています。あなたは大丈夫ですか?

特定健診におけるHbA1cの状況

|       | 正常域<br>～5.5 | 正常高値<br>5.6～5.9 | 境界域<br>6.0～6.4 | 糖尿病域<br>6.5以上 |
|-------|-------------|-----------------|----------------|---------------|
| H30年度 | 44.9%       | 35.9%           | 11.7%          | 7.5%          |
| R4年度  | 40.8%       | 35.6%           | 13.7%↑         | 9.9%↑         |

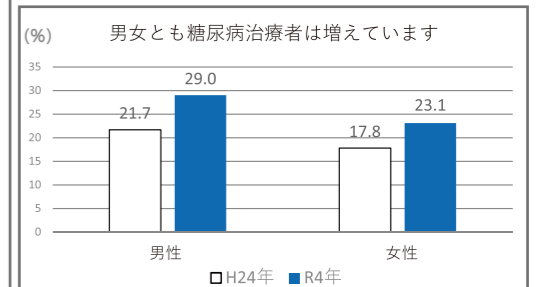
データ：市国民健康保険特定健診結果より

## 糖尿病性腎症が原因で人工透析になった割合



データ：身体障がい者医療1級該当者

3人に1人は糖尿病が原因!



データ：岐阜県国民健康保険団体連合会より

# 糖尿病の発症・重症化を予防しましょう

健康医療課 (内線 627)

## 糖尿病とは

食事をすると、一時的に血糖値が高くなりますが、インスリンというホルモンがすい臓から分泌されることで正常値に戻ります。その分泌量が少なくなったり、上手く働かなくなったりすると、血糖値の高い状態が続いてしまいます。これが糖尿病です。その状態が何年も続くと、さまざまな合併症を引き起こすことがあります。

## 市内では人工透析が増加傾向

糖尿病が引き起こす合併症の1つに糖尿病性腎症があります。中津川市の人工透析者の状況を見ると、その数は増加傾向にあり、糖尿病が原因で人工透析導入となった方は約3割を占めています。また、中津川市は糖尿病性以外に高血圧などによる腎硬化症で透析になる方の割合が多い傾向にあります。

## 発症、重症化を予防する

早い段階できちんと対処すれば、糖尿病は怖い病気ではありません。血糖値が高くなり始めたら、健康な状態に引き返せるチャンスと考え、10年後、20年後の自分のため、生活改善に取り組みましょう。