

■健診の検査項目から糖尿病の危険性を確認しましょう(表1)

項目	検査で分かること	正常値	保健指導	受診勧奨
空腹時血糖 (mg/dL)	血液中に含まれるブドウ糖の数値。飲食により変動します。	100未満	100以上	126以上
HbA1c (%)	過去1～2カ月の平均的な血糖の状態が分かります。6.0以上が続くと血管に危険が生じます。	5.6未満	5.6以上	6.5以上
尿糖	尿中に糖が含まれているかがわかります。	陰性(-)	弱陽性(±)	陽性(+)

■腎機能が低下していないか確認しましょう(表2)

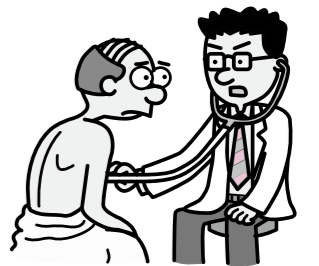
項目	検査で分かること	正常値	保健指導	受診勧奨	
クレアチニン (mg/dL)	腎機能が低下すると体外へ排出されず血中濃度が高くなります。	男	1.00以下	1.01～1.29	1.30以上
		女	0.70以下	0.71～0.99	1.00以上
eGFR (mL/分/1.73m)	血液をどれだけろ過できているかを示す値。低くなるほど腎機能が低下しています。	60.0以上	45.0～59.9	45未満	
尿たんぱく	腎臓に異常が出ると尿にタンパク質が出ます。	(-)	(±)(+)	(++)	

HbA1c(ヘモグロビンA1c)とは、健診で糖尿病に関連する検査項目(表1)は「空腹時血糖」「HbA1c」「尿糖」の3つです。中でも「HbA1c」は、過去1～2カ月の平均的な血糖の状態が分かり、糖尿病の可能性があるかどうかを判別する数値です。

空腹・食後を問わず値が同じため、おおさき市民健診では「HbA1c」を使って血糖の状態を判断しています。腎機能の低下に気をつけましょう。血糖が高い状態が続くと、腎機能が低下してくと糖尿病の危険が高まります。「クレアチニン」「eGFR」

健診結果をチェックしましたか？

# 健診は生活習慣を見直すチャンスです！



## かくれ糖尿病にご注意！

本市の平成30年度特定健康診査の結果では、4人に3人(約8割)が血糖の検査項目(HbA1c)で保健指導判定値、または受診勧奨値となっています。しかし、初期の糖尿病は、ほぼ自覚症状がないため、健診で異常所見があっても放置している人が多いのが現状です。そこで今回は、「糖尿病」について特集します。

健康推進課成人保健担当 ☎23-5311

### できることから少しずつ！生活習慣を見直しましょう



- ◇食事◇
  - 規則正しくバランスよく
  - 炭水化物(糖質)・脂質の摂りすぎに注意
  - “野菜のおかず”、“肉・魚などのおかず”、“ご飯やパン・麺類”などの順に食べましょう
  - 間食・夜食は控えましょう
- ◇運動◇
  - 散歩などの運動を少しでもはじめてみましょう
  - 1日10分多く体を動かしましょう
- ◇その他◇
  - 毎日体重測定しましょう
  - 年に1回健診を受けましょう
  - 糖尿病と診断されたら治療を継続しましょう

### 令和2年度おおさき市民健診

申し込みは2月17日(月)まで！

令和2年度「おおさき市民健診」の申込書を2月上旬までに世帯ごとに郵送します。市民健診を受ける・受けないにかかわらず、期限までに提出してください。

※古川地域・岩出山地域の健診時期・会場が変わります。また、全地域の受付時間も10時30分までとなります。詳しくは、郵送する申込書に同封のお知らせをご覧ください。

健康で快適な生活のために健康リスクの早期発見、重症化予防のため、年に1度は健診を受け、その結果から日頃から適切な食事、適切な運動など、健康に対する心がけと実践が大切です。

健診結果や生活習慣が気になる人は、健康推進課または各総合支所市民福祉課健康増進担当へ気軽に相談ください。

### 糖尿病予防フェスティバル ～出張！健康チェッカーズ～

パパママ、キッズ、家族みんなで健康チェックをしませんか！

日時 3月8日(日) 10時30分～13時

場所 道の駅おおさき

■お医者さんの講演会(11時～11時40分)

演題 「知って得する糖尿病」  
講師 富樫クリニック院長 富樫孝 先生

■キレイになる歩き方講座(12時20分～13時)

■測定・相談コーナー  
血糖・血圧・体組成測定、噛む力チェック、肺のキレイ度チェック、アルコールチェック、栄養士・薬剤師などによる健康・栄養・お薬相談



### 糖尿病の代表的な合併症と症状など

#### 三大合併症 キーワードは“しめじ”

- し 神経障害 両足のしびれ・痛み、立ちくらみなど悪化すると足えそ(足が腐る)で切断の危険も！
- め 網膜症 視力が低下し、進行すると失明に至ることも！
- じ 腎症 タンパク尿、むくみなど進行すると人工透析が必要に！

#### その他の合併症と症状など

- 心筋梗塞 …… 急な胸の痛み、心停止など
- 脳梗塞 …… 手足のまひ、ろれつがまわりにくいなど
- 歯周病 …… 歯肉の痛み、歯が抜けるなど



■公益社団法人 日本糖尿病協会資料参照

**糖尿病とは**  
糖尿病は、血糖値(血液中のブドウ糖の濃度)が上がる病気です。血糖とは血液中のブドウ糖のことです。食事をすると血糖が増えますが、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが働いて、血糖は正常な量に戻ります。しかし、血液中のブドウ糖が多い状態が続くと、糖尿病になります。糖尿病となる原因は、遺伝的な体質に加え、食べ過ぎや

運動不足などの生活習慣の乱れ、肥満、ストレスなどがあげられます。以前は、中年に多く発症すると言われていましたが、最近は、若い世代も徐々に増加傾向にあります。

**合併症の危険性**  
自覚症状がなくても、血糖が高い状態が続くと、全身の血管が傷ついて、心臓病や失明、腎不全といった合併症をひきおこす危険性が高くなります。

一度合併症を発症すると、今まで通りの生活が難しくなることも考えられます。「大丈夫」と過信せず、合併症が現れる前に対応していきましょう。

糖尿病の治療は、合併症を防ぐために血糖値をコントロールすることが目的です。年代に関係なく、健診などで自分の健康状態を把握し、治療が必要な場合には、放置や中断をせず取り組んでいくことが、とても重要となります。