

糖尿病を正しく理解しましょう



糖尿病は糖の吸収を手助けするインスリンというホルモンの不足や働きが悪くなることで、高血糖が続く病気です。進行すると、微小な血管の障害である網膜症・腎症・神経障害の「三大合併症」に加え、全身にさまざまな合併症を引き起こします。

40～74歳で小郡市国民健康保険に加入している人のうち8.5人に1人が糖尿病と診断されており、予備軍の人やまだ気が付いていない人を含めると、さらに多くの人がいると考えられます。糖尿病の初期は症状がありません。まずは健康診断などで体の状態を確認しましょう。

糖尿病を予防・改善するポイント

血糖値の確認 健診結果の血糖値が下表のどこにあるか確認しましょう。

状態	HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)*	空腹時血糖値
正常値	5.5%以下	80～99mg/dl
正常高値	5.6～5.9%	100～109mg/dl
糖尿病予備軍	6～6.4%	110～125mg/dl
糖尿病の可能性が高い	6.5%以上	126mg/dl以上

*採血前1～2か月の血糖値を反映したもの

(参考：糖尿病診療ガイドライン2019)

表の状態だけで自己判断せず、医療機関で検査して確かめるようにしましょう。

食事 血糖値を上昇させにくい食べ方をしましょう。

- 3食を規則正しく摂る
- ゆっくりよく噛んで食べ、腹8分目を心がける
- 食物繊維を多く含む食品(野菜・海藻・きのこ)を摂る
- 単純糖質を多く含む食品(ジュースやお菓子、果物)の間食を避ける

運動 今より10分多く体を動かしましょう。

- 日常生活の中でこまめに動く
- 徐々に運動量を増やす
- 食後に運動をする(血糖値の上昇を抑制する効果がある)

日本人は欧米人に比べて、軽度の肥満でも糖尿病を発症しやすいといわれています。市は、小郡三井医師会と連携し、糖尿病や糖尿病の合併症の重症化を予防するための取組を行っています。定期的に通院している人も、1年に1回は健康診断で体の状態を確認しましょう。

11月14日は「世界糖尿病デー」です

JADEC公式マスコットキャラクター「マールくん」

11月14日は「world diabetes day(世界糖尿病デー)」です。日本糖尿病学会・JADEC(日本糖尿病協会)は、糖尿病の予防や治療の啓発活動、誤解や偏見をなくすために、正しい知識を普及する取組を行っています。啓発活動の1つとして、福岡市美術館や小倉城がブルーにライトアップされる予定です。



同協会HP



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時/13時～16時(あすてらす休館日を除く)