

# 大切なあなたを守る特定健診・特定保健指導 Vol.11

## ★糖尿病について

今回は代表的な生活習慣病である糖尿病について紹介します。



### 糖尿病ってこんな病気

糖尿病は血液中のブドウ糖が必要以上に多くなる病気です。糖尿病には、ブドウ糖を処理するのに必要なインスリンというホルモンが作られなくなる「1型糖尿病」とインスリンの量が少なくなる「2型糖尿病」の2種類があります。糖尿病患者のうち、約95%は生活習慣などが原因の2型糖尿病です。

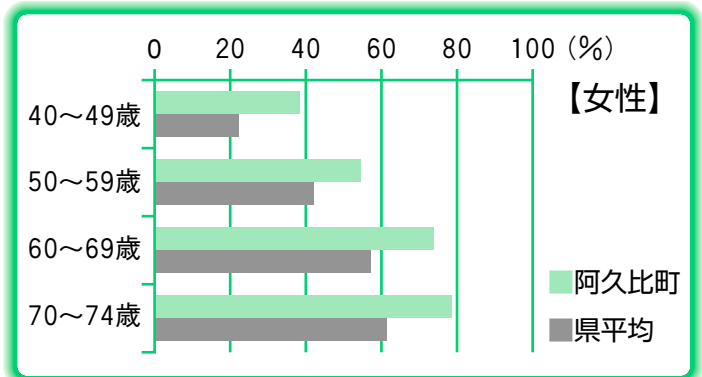
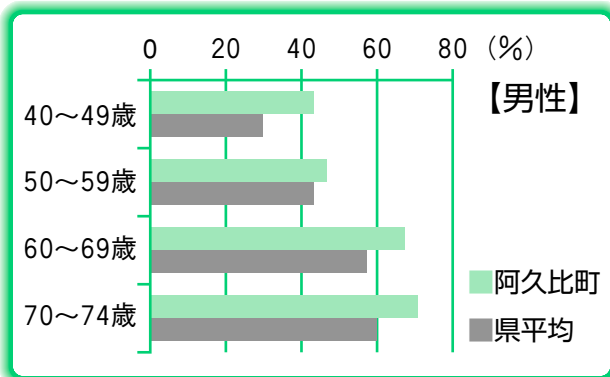
長い間血糖が高い状態を放置していると、体の中の細い血管に障害が起こります。糖尿病神経障害（手足のしびれ・けがなどの痛み気づかないなど）、糖尿病網膜症（弱視・失明など）、糖尿病性腎症（人工透析が必要になる）が糖尿病の3大合併症と呼ばれています。

### どれくらい糖尿病の人がいるの？

平成24年国民健康・栄養調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」の約950万人と「糖尿病の可能性を否定できない人」の約1,100万人を合わせると総人口の約15%となる合計約2,050万人が糖尿病の可能性があると推定されています。また40歳以上のおよそ3人に1人が糖尿病または糖尿病予備群であることが明らかになっています。

### 阿久比町には糖尿病予備群が多い？

平成25年度の阿久比町特定健診結果を見てみると、血糖を調べるHbA1c値の有所見者の割合は、どの年代でも愛知県の平均を上回っていました。阿久比町には、将来糖尿病になる可能性のある方が多いと言えます。



### 糖尿病を予防しよう

2型糖尿病の予防は肥満を防ぐことが最大のポイントです。一番重かった時の体重が重い人ほど、糖尿病にかかりやすいことがわかっています。またBMIの値が22のとき病気が最も少ないといわれています。

※ BMI = 体重(キログラム) ÷ 身長(メートル) × 身長(メートル)

「vol.8 運動編」「vol.9 食生活編」を参考に、普段の生活の中で糖尿病予防を意識してね！



#### ① 食事

糖尿病治療の基本は食事療法です。同じく糖尿病でない人にとってもこれが効果的な予防法となります。

栄養のバランスのとれた食事を1日の必要カロリーの範囲内でとると、すい臓の負担が軽くなり能力が回復します。食べ過ぎやインスリンをより多く必要とするメニューに気を付けた食事が糖尿病予防にはとても効果的です。

#### ② 運動

運動は高血糖を改善します。血糖が最も高くなる食後1～2時間後に行くと最適です。毎日だけでなく、定期的に長く続けることが大切です。自然の中で風景を楽しむウォーキングや楽しく続けられるスポーツなど、自分に合った運動を探してみましょう。

普段から運動に親しんでいない人や高齢の人などは急激な運動やきつと感じる運動はかえって体の負担となるので注意が必要です。

今回は最終回としてこれまでの内容をまとめた「特定健診・特定保健指導クイズ」を掲載します。

問い合わせ先 阿久比町住民福祉課国保年金係 ☎(48)1111 (内214・216)