

糖尿病予防特集号

生涯健康都市の実現へ

荒川区

☎(3802)3111

FAX(3802)6262

http://www.city.arakawa.tokyo.jp/

http://www.city.arakawa.tokyo.jp/keitai/

初期の糖尿病は自覚症状がありません

健康診断の結果 を見てみよう

健診でわかる 糖尿病のサイン

HbA1c ^{※1}	5.5%以下	5.6~6.4%	6.5%以上 ^{※2}
判定	異常なし	糖尿病予備群	糖尿病の疑い

※1 HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは、過去1~2か月の血糖の平均的な状態

※2 早めに医療機関を受診しましょう

BMI ^{※3} （体格指数）	18.4以下	18.5~24.9	25.0以上
判定	やせ	標準	肥満

※3 BMIとは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出
(例) 身長170cm 体重70kgの場合 70÷1.7÷1.7=24.2

やってみよう 糖尿病の危険度チェック

- ☐ 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- ☐ 健診を毎年受けていない
- ☐ 健診で血糖値が高いと指摘されたが受診していない
- ☐ 20代の頃より体重が10kg以上増えた
- ☐ 食事時間が不規則だ
- ☐ 野菜や海藻類をあまり食べない
- ☐ お酒を飲むのが好きだ
- ☐ エレベーター・エスカレーターをよく使う
- ☐ 体を動かすのが面倒だ
- ☐ 歯周病を指摘されたことがある

1つでも
チェックが
付いた方は
2・3面
をチェック

荒川区で実施する 健康診断

種類	会場	対象	案内方法	問合せ
35~39歳 健診	がん予防・ 健康づくりセ ンター	35~39歳の方	誕生月の2 か月前に対 象者へ通知	保健予防課 ☎内線416
健康診査	区内指定医療 機関(医療機 関一覧は受診 券に同封して います)	○国民健康保険加入の 40歳以上の方 ○後期高齢者医療制度 に加入している方 ○生活保護を受給して いる40歳以上の方	6月下旬に 受診券を郵 送済み	国保年金課 ☎内線2371 保健予防課 ☎内線416

受診期間は
11月30日まで

※胃がんリスク検査(受診期間は11月30日まで)の対象者には、胃がんリスク検査受診券【(費用1000円)(生活保護受給者は無料)】も送付しています。健康診査の対象者で受診を希望する方は、必ず健康診査と一緒に受診してください

「生涯健康都市」の実現を目指して



荒川区長・特別区長会会長
西川 太一郎

生涯にわたる健康は幸せな人生の基礎であり、誰もが願うことです。区は平成17年10月に「生涯健康都市」を宣言し、区民の皆様の健康増進に取り組んできました。中でも、万病の元といわれる糖尿病への対策については特に力を入れていきます。糖尿病の発症・重症化を予防するためには生活習慣の改善が欠かせません。そこで区では「糖尿病対策協議会」を設置し、医療機関と行政の連携を図り、栄養相談や禁煙を支援する取り組みを行っています。また、運動習慣をつけていただくためにウォーキング事業を実施する等、多角的な視点から生活習慣の改善を支援しています。

さて、11月14日は「世界糖尿病デー」です。平成18年に国連で認定されてから、今年は10周年の節目の年にあたります。この機会に、区民の皆様も糖尿病に関する知識を深め、ご自身の生活習慣を見直すきっかけとしていただければと思います。

世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられ、これには団結を表す「輪」の意味が込められています。これからも区は医療機関を始め関係機関と連携し、区民の皆様と共に「生涯健康都市」であり、取り組んで参ります。

防ごう コントロー

健康診断結果を見ては

今年の健康診断は受けましたか？結果はご覧になり、
今日から生活習慣を見直して糖尿病の発症予防、糖尿

? 糖尿病とは

食べ物に含まれるブドウ糖は体内に取り込まれると、エネルギーとして利用されます。インスリンの効が悪くなるとブドウ糖をうまく利用できず、血糖値が高くなります。このような状態が続くとさまざまな合併症を発症します。

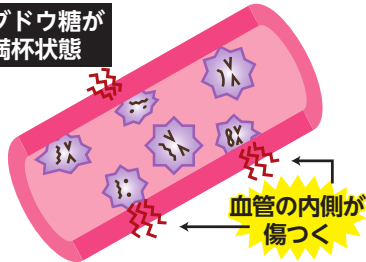
主な原因

- ▶ 遺伝や体質 ▶ 肥満
- ▶ 生活習慣の乱れ
 - 不規則な食事 ● 野菜不足
 - 運動不足 ● 喫煙 ● 多量飲酒
 - 睡眠不足 ● ストレス過多 等



軽度でも血管を傷つけます

ブドウ糖が
満杯状態



高血糖（血液中のブドウ糖が多い状態）のままだと血管が傷つきます。余分なブドウ糖は血液中のたんぱく質と結びついて血管の内側を傷つけ、血管障害を引き起こします。

ポイント

1

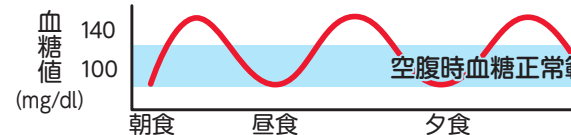
食生活



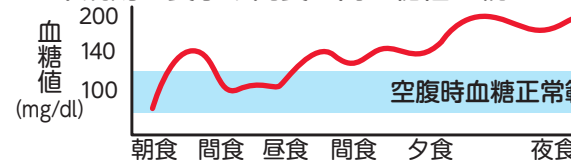
1日3回、時間を決めて食事 間食は控えましょう

食事を抜く、まとめて食べる、夜遅く食べる、よくする等、不規則な食習慣を続けていると血糖コントロールが悪くなります。生活スタイルを見直しのリズムを整えていきましょう。

1日3回の規則的な食事は血糖値が安定します

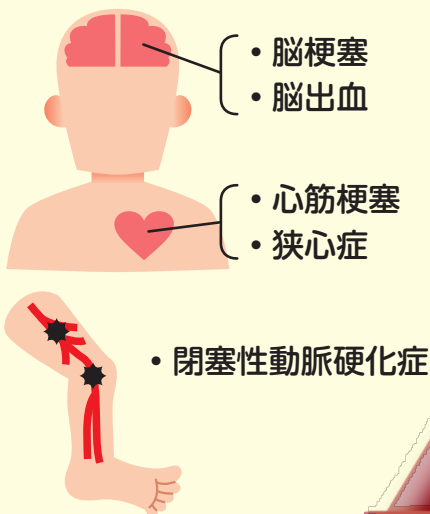


不規則な食事や間食で高血糖値が続きます



放置すると全身に現れる 糖尿病の合併症

▶ 大血管障害



▶ 細小血管障害

- ・神経障害 手足のしびれや感覚が鈍くなる
- ・網膜症 目の網膜で血管障害が起き失明のおそれもある
- ・腎症 腎臓の機能が低下し人工透析が必要になることも

末期合併症 20~30年

合併症は全身に現れるため、日常生活の制限が多くなり、QOL（生活の質）を低下させます。

特に気になる症状ないんだよね...

まだ大丈夫

今は忙しい

あなたの
HbA1cは
5.6%
でした

発症

どちら

5年

手足がしびれる...風呂の熱さに気づかず入ってやけどしてしまった...

7年

目が見えづらくなってきた...

10年

半日かかる透析を週3日もやるんだ...

足の傷、軽く考えていたのに壊疽だって...
痛くないから放置しちゃったばかりに...

！
壊疽の予防のために
足の变化に注目

赤く腫れる

化膿

やけど

靴擦れ

うおのめ・たこ

切り傷

ひび割れ

異常を感じたら、医療機関を受診してください

糖尿病 と 認知症

高血糖の方はアルツハイマー病を発症しやすく、糖尿病の合併症のひとつとして脳血管性認知症を起こすことがあります。

ルールしよう 糖尿病

始める生活習慣の改善

ありましたか？血糖値が高かった方、去年より体重が増えた方は、糖尿病の重症化予防に取り組みましょう。



まずは野菜から食べる

野菜に多く含まれる食物繊維は、血糖の上昇を緩やかにします。
野菜の摂取量は、1日350g以上を目標に、食事では最初に野菜から食べることをお勧めします。



夕食は脂肪を控えめに

夜遅くに食事をとり、そのまま寝てしまうと体重が増加しやすく、血糖のコントロールも乱れてきます。夕食はできるだけ就寝の2～3時間前に済ませ、なるべく低脂肪で消化の良いものを選び、野菜やたんぱく質を適量とるようにしましょう。



ポイント

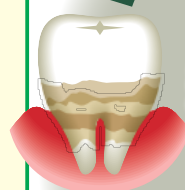
3

歯の健康

成人の約8割がかかっている「歯周病」は、糖尿病と相互に悪影響を及ぼし合うため、歯周病治療で糖尿病も改善するという結果がでています。かかりつけ歯科医をもち、8020（80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと）を目指しましょう。

- 歯周病がインスリンの働きを弱める
- 歯がぐらぐらしたり、抜けることで食生活が偏る

歯周病は糖尿病の合併症のひとつ



歯周病

糖尿病

- 抵抗力が弱まり歯周病になりやすい
- 唾液が減り、歯が汚れやすい
- 末梢血管障害のため、歯肉の炎症が起こりやすい

10分
みがくぞ



1日1回以上は時間をかけて歯をみがきましょう

ポイント

2

運動

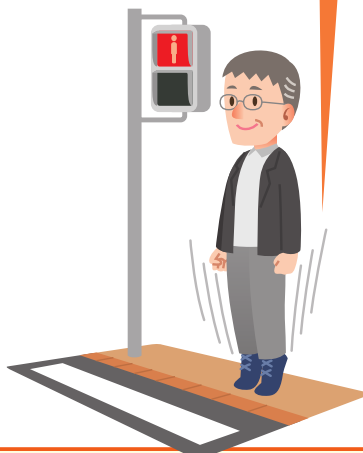
運動は血糖値を下げる

運動は、血中のブドウ糖（血糖）を消費し、血糖値を下げるホルモン「インスリン」の働きをよくします。

+10（プラステン）からはじめよう

+10とは今より、1日10分多く体を動かすことです。糖尿病だけでなく、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、うつ、認知症等になるリスクを下げるができます。1日の生活を振り返り、体を動かすチャンスを作りましょう。

③信号待ちでつま先立ち



②家事の合間に「ながら体操」



①エスカレーターやエレベーターより、階段を利用しましょう



あなたは
に進みますか…？

す

す

す

11月14日は
世界糖尿病デー

知って行動 健康づくり

無料

糖尿病講演会

～運動と食事で血糖値をコントロールする～

期日	内容	講師
12月4日(日)	運動と糖尿病	亀田総合病院 理学療法士・村永信吾氏
12月9日(金)	食事と糖尿病	東京慈恵会医科大学 葛飾医療センター 管理栄養士・湯浅愛氏

時 間 午後1時30分～3時30分

場 所 区役所北庁舎 1階101会議室

対 象 区内在住・在勤の方、各回50人(申込順)

申込方法 来所・電話で

申込み・問合せ 健康推進課(がん予防・健康づくりセンター2階)
☎内線432

協 賛 東京都糖尿病医療連携協議会

日本医科大学付属病院

糖尿病週間

糖尿病について正しく知り、予防しましょう。

日 時 11月10日(休)～12日(土)午前10時～午後3時

会 場 日本医科大学付属病院本館1階・2階
(文京区千駄木1-1-5)内 容 ▶血糖・血圧・腹囲の測定
▶医師・薬剤師・栄養士・臨床検査技師・看護師による
個別相談
※12日の医師の相談は正午まで
▶糖尿病に関する情報提供

問合せ 日本医科大学付属病院医療連携室

☎(5814)6451

食生活

習慣応援

糖尿病の方も
そうでない方も

栄養相談

来所・電話でお申し込みください(予約制)。

日 時 毎週(木) 午後1時30分・2時・2時30分・3時



糖尿病栄養相談

区内医療機関からの紹介を受けて、予約のうえお越しください。

日 時 ▶月2回(休)…午前9時・10時・11時
午後1時30分・2時30分
▶月1回(土)…午前9時・10時・11時

会場・申込み・問合せ 健康推進課(がん予防・健康づくりセンター2階) ☎内線423

歯の健康

応援

めざそう8020



歯周疾患検診

40・45・50・55・60・65・70歳の方を対象に実施しています。
対象者には、誕生月の前々月に歯周疾患検診受診券を送付します
(がん検診のお知らせに同封されています)。

受診券と健康保険証を持参し、指定された歯科医療機関で受診してください。

※年齢により、がん予防・健康づくりセンターでのがん検診とセットで受診できます(予約制)

問合せ 健康推進課 ☎内線423

運動

習慣応援

みんなで続けよう
さわやか快汗

スポーツひろば

区内小・中学校の体育館を夜間開放し、会場ごとにさまざまなスポーツを実施しています。初心者には、指導員がいてねいに指導します。

運動不足の解消や健康増進にご利用ください。

※種目・日時・会場等の詳細は荒川区ホームページをご覧ください
か、お問い合わせください

問合せ スポーツ振興課 ☎内線3373



あらかわ健康ウォーキングマップ

区内のおすすめウォーキング13コースを紹介しています。それぞれの距離・歩数・時間・消費カロリーも表示しています。

配布場所 がん予防・健康づくりセンター、各区民事務所

問合せ 健康推進課 ☎内線432



荒川ころばん・せらばん体操

荒川ころばん・せらばん体操は、下半身の筋力アップ、バランス力向上等に効果があります。区内26会場で実施しています。仲間と一緒に体を動かす習慣を作りましょう。

問合せ 健康推進課 ☎内線432



お別れしよう たばこも煙も

禁煙チャレンジ
応援プラン禁煙外来の治療にかかる費用の一部を助成します(上限一万円)。
受診する前に申請が必要です。

対 象 区内在住の方、100人(申込順)

問合せ 健康推進課 ☎内線433



喫煙は、血糖値を上昇させ糖尿病発症や合併症のリスクを高めます。

広げよう 健康づくりの輪

あらかわ
NO!メタボチャレンジャー

自分なりの生活習慣改善の目標を立て、栄養や運動の講座で学びながら「私流健康づくり法」を身につけます。仲間と一緒に血糖を改善し、心身の健康を手に入れましょう。

期 間 5～11月

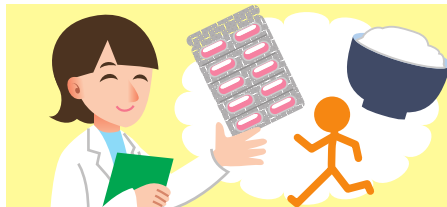
対 象 区内在住・在勤・在学の20～64歳の方、100人(抽選)

※平成28年度の募集は終了しました。平成29年度の募集は、平成29年4月頃に、区報・荒川区ホームページでお知らせします

問合せ 健康推進課 ☎内線432



チャンスを逃さないで

糖尿病等重症化
予防プログラム

対 象 国民健康保険の被保険者の中から、診療報酬明細書(レセプト)情報等をもとに、区が対象者として選定した方

内 容 主治医と協力して、保健指導(服薬管理・食事療法・運動療法等)を実施

問合せ 国保年金課 ☎内線2381