

自分の体を知って糖尿病予防

一年に1度の健康診断で血糖値を知ろう

健診を受け、自分の血糖値とHbA1cの値を確認しましょう。結果は大切に保管し、測定値の変化を見ていきましょう。異常が見つかった場合は、放置せず、生活習慣を改善し、医療機関を受診しましょう。

HbA1cと空腹時血糖とは

HbA1cとは、赤血球中のヘモグロビンが血中のブドウ糖と結合したもので、採血前1～2カ月間の血糖値の平均的な状況を反映しています。HbA1cは血糖値と違い、直前の食事の影響を受けません。空腹時血糖とは、食事の影響を受けていない空腹時の血糖値を調べたものです。

HbA1c (NGSP)の基準値

正常範囲	要注意	要受診
～5.5%	5.6～6.4%	6.5%～

空腹時血糖の基準値

正常範囲	要注意	要受診
～109mg/dl	110～125mg/dl	126mg/dl～

体格指数(BMI)で体重管理

肥満は糖尿病発症のリスクになるので、体格指数(BMI)が正常範囲になるようにしましょう。体格指数(BMI)は身長と体重から計算でき、体重管理の目安になります。

体重(キログラム)÷身長(メートル)÷身長(メートル)

例 体重60キログラム・身長165センチメートルの場合は60÷1.65÷1.65=22.0

BMI	18.4以下	18.5～24.9	25.0以上
判定	やせ	正常範囲	肥満

*BMIの判定が「やせ」「正常範囲」でも、糖尿病になる可能性があるため、定期的に血液検査をしましょう

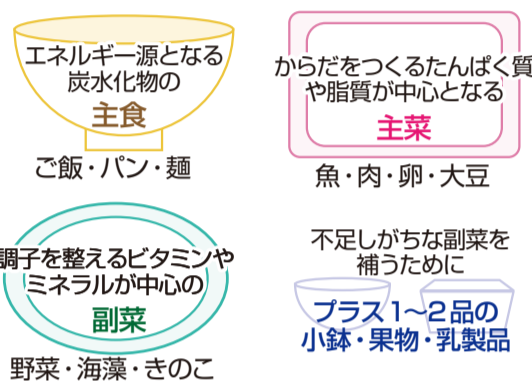
防ごう コントロールしよう 糖尿病

◎ 決め手は生活習慣の改善です ◎

食事のバランスと規則正しい食事時間

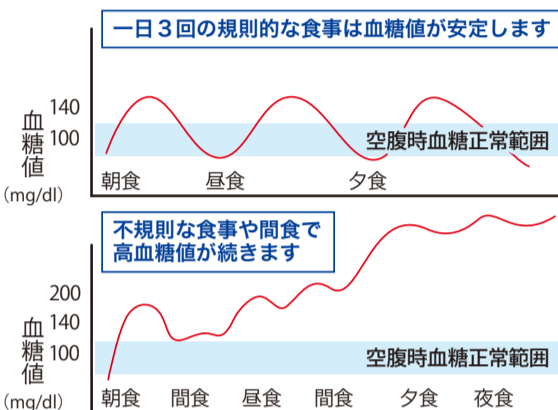
バランス良く

バランスの良い食事は、主食・主菜・副菜がそろっている食事です。バランス食は、生活習慣病全般の予防につながります。家庭でももちろん、外食などでも主食・主菜・副菜をそろえましょう。



リズムを整える

食事を抜く・まとめて食べる・夜遅く食べるなどの不規則な食習慣はインスリン分泌機能に負担をかけ、インスリン不足や分泌低下を招きます。生活スタイルを見直し、食事のリズムを整えていきましょう。



糖尿病の方は原則禁酒

- ▶ お酒は食欲を増進させる働きがあり、糖尿病治療の基本である食事療法が難しくなる
- ▶ お酒は高カロリーである
- ▶ 飲酒につきもののおつまみは、カロリーや塩分が多く、高血圧を起こしやすい
- ▶ 飲酒で肝機能障害を起こしやすい

治療を継続するポイント

糖尿病の方や予備群の方が通院をすることになっても、仕事などの忙しさや「自分はまだ大丈夫」という過信のため、通院や服薬を中断してしまう人もいます。中断は、高血糖や合併症の進行に繋がります。薬を使っていなくても、継続した通院をしましょう。

医師と信頼関係を築く

医師は、あなたと一緒に糖尿病を予防・コントロールしようと考えている協力者です。

受診の際は

- 聞きたいことを整理し、メモしておく
- 最近気になる事、体重の変化などを正確に伝える
- 治療方法や薬など、わからないことは質問する

記録をつける

食事内容や体重、歩数などを記録することで、食べ過ぎや野菜不足、運動不足などを自覚するきっかけとなります。まずは傾向を知るために1～2週間続けるつもりで始めましょう。

協力を求める

1人でくじけてしまいそうな時でも、協力し支えてくれる家族や友人、仲間がいれば、乗り切れることがあります。家族や周囲に、通院や治療について話してみましょう。



知っていますか

「歯周病」と「糖尿病」の関係

成人の約8割がかかっている「歯周病」は歯周病菌が歯肉などの組織に炎症を起こす病気です。この歯周病は、糖尿病と相互に悪影響を及ぼし合っていることが分かっています。そのため、歯周病治療で糖尿病も改善するという結果も出ています。



次のことを心掛け、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。

- 1) 規則正しい生活習慣と食習慣
- 2) 丁寧な毎日の歯磨き(口腔ケア)
- 3) かかりつけ歯科医での定期検診

*かかりつけ歯科医が無い方は、ぜひこの機会に受診しましょう

Aさんの年齢と糖尿病の進行状況

下図は、糖尿病のAさん(62歳・男性)を例に、糖尿病の進行状況と、それぞれの段階で病状が進行するのを予防するポイントを説明したものです。ご自身やご家族など身近な方と重ね合わせながら、糖尿病について考えてみませんか。

HbA1cの値	32歳 [肥満傾向]	40歳 [糖尿病予備群]	45歳 [糖尿病発症]	53歳 [糖尿病症状出現]	58歳 [合併症出現]	8.4%以上
	5.6%	6.5%	6.9%	7.4%		

Aさんの病状

学生時代はスポーツ万能でスマートだったが、就職後、年々体重が増加し、会社の健診で**肥満**と言われ、減量の指導を受けた。

就職してから学生時代のように運動が出来ないし、付き合いで飲むことも多くなったし、まあ、太るのも仕方ないかな。

Aさんのつばき

会社の健診で、糖尿病**予備群**と判定された。また、コレステロールと中性脂肪も高くなっている。お酒を減らす、食生活を見直し、運動をするなどの指導を受けた。

食事と運動？ 分かっているよ…。残業続きで外食ばかりだから仕方ないさ。それに同僚もみんな同じような体型だし。体調も別に悪くないから大丈夫さ！

健診で**糖尿病**と**高血圧**と宣告された。いつもの生活改善の指導に加え、医療機関を受診するように、紹介状を渡された。

糖尿病だって言われても、別に痛いところがあるわけじゃないし、体調だって変わらない。多忙な毎日で、糖尿病のことはいつしか忘れていた。

急に体重が減り、のどが渇き、尿量が増えてトイレに行く回数も多くなった。疲れやすいので医療機関を受診したところ、糖尿病が進行していると診断され、内服薬が処方された。

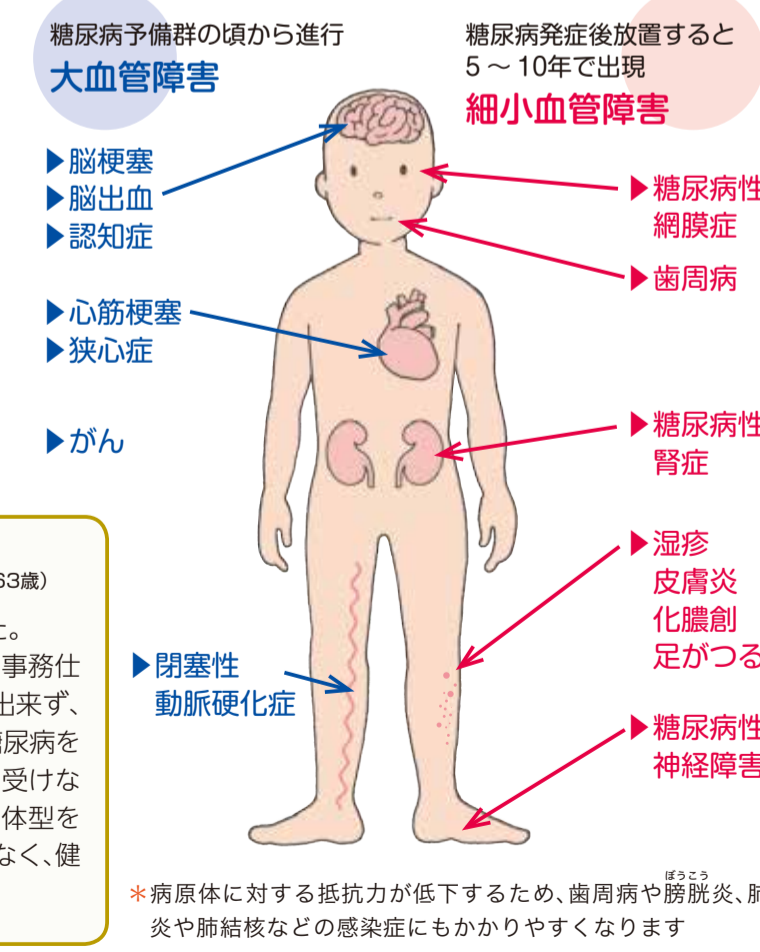
薬を飲んでいるから大丈夫。別に痛いところがあるわけじゃないし、先生に任せておけば安心だな。付き合いは多く、食べ過ぎ、飲み過ぎの日々が続く。

手足がしびれ、視力が急に低下した。生活習慣改善と内服薬では、高血糖を改善出来ないため、**インスリン注射**を開始した。「このままでは、人工透析が必要」と医師に警告された。

注射は面倒だし、治療費だって結構かかるよ。視力の低下やしびれは合併症のせいだって?! 失明! 手足の切断! こんな事になるなら、もっと早く対処すれば良かった。

全身に現れる糖尿病の合併症

糖尿病の合併症には、主に次の2種類があります。1つは、大きな血管に起こる**大血管障害**で、血液の流れが悪くなったり、血管が詰まって塞がることで「心臓病」「脳卒中」などを起こします。もう1つは、細い血管に起こる**細小血管障害**で、「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病性神経障害」などがあります。



*病原体に対する抵抗力が低下するため、歯周病や膀胱炎、肺炎や肺結核などの感染症にもかかりやすくなります

進行をくい止めるポイント

肥満は糖尿病へのスタートライン

20歳の時に比べて体重が10キログラム増えたら注意が必要です。食生活を見直し、運動で減量をし、予備群にならないように注意しましょう。

予備群の判定は「危険信号」と心得る

予備群のうちなら、食事と運動による減量だけで糖尿病への進行を食い止めることが出来ます。同時に血圧やコレステロールの値も改善し、動脈硬化の予防にもつながります。

糖尿病は静かに進行する「サイレントキラー」

初期の糖尿病は、自覚症状がほとんど無いため、健診で異常が見つかっても放置しがちです。その間にも病状は静かに進行していきます。糖尿病と判定されたら、まずは医療機関へ。

糖尿病治療の3本柱「食事」・「運動」・「薬」

糖尿病は薬だけで進行を食い止めることが難しい病気です。医師の指導を受けながら、食事療法と運動療法にも積極的に取り組み、自分自身でコントロール(自己管理)することが重要です。

- 食事療法
- 運動療法
- 薬物療法

糖尿病の体験談

糖尿病合併症を予防した私(男性・63歳)

甘い物とこってりとした食事が好きでした。体力の限界を感じて48歳で肉内労働から事務仕事に転職。しかし、食事の量は減らすことが出来ず、あっという間に肥満体型に。54歳、ついに糖尿病を発症し、内服薬開始。妻の厳しい食事管理を受けながら、夫婦で社交ダンスを始め、程なく元の体型を取り戻す事に成功。現在は、合併症の発症もなく、健康な人と変わらない生活を送っています。

