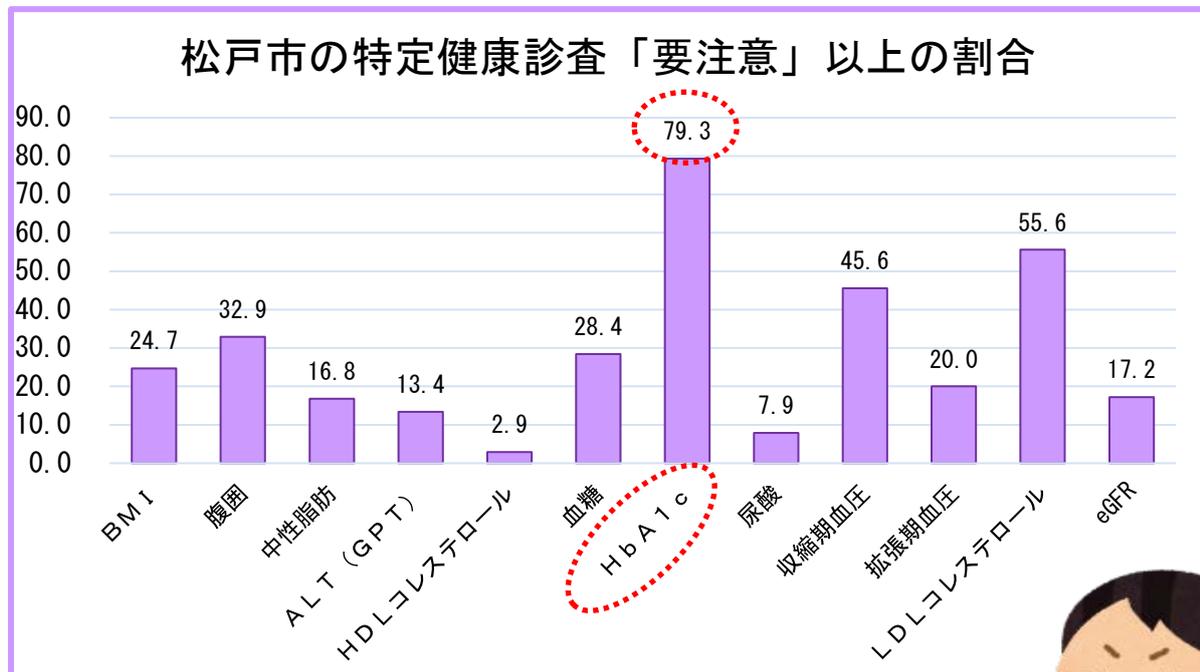


松戸市民に

# 増えている！糖尿病！

world diabetes day  
14 November  
世界糖尿病デー11月14日



令和元年度 特定健診有所見者の状況 KDBシステムより

松戸市では、特定健診を受けた人のうち、**約8割の人**は血糖値が高い状態です。(糖尿病治療中の方も含まます)

松戸市は県内の市の中で、**ワースト1位**です。



高血糖 放置しないで すぐ受診

毎年

## 特定健診で血糖値をチェック

健診を受けていない人の中にも、高血糖の人がいるかもしれません。

毎年、特定健診を受けてからだの変化をチェック！チェック！

血糖値またはHbA1cは今まで正常値であっても、突然高くなる

ことがあります。油断せずに毎年健診を受けることをお勧めします。

治療中の方も、特定健診が受けられます！治療中の自己管理に

特定健診をお役立てください。



# この検査値、ご存知ですか？

## H b A 1 c

ヘモグロビン エー ワン シー

正常値： **5.5**%以下



**過去1~2か月の血糖値の平均**を示しています。空腹時血糖とあわせて血糖コントロール状態の目安となる検査です。

ご自身の血糖値をご存知ですか？ **糖尿病は自覚症状がなく進行**していき、気付かないうちに重症化している危険があります。

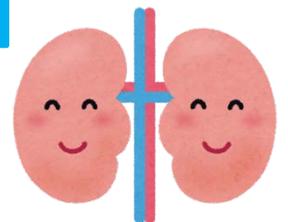
### 糖尿病とは？

インスリンという血糖値を下げるホルモンの作用が低下したため、体内に取り入れられた栄養素がうまく利用されずに、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続く病気です。血糖値を高いまま放っておくと、様々な臓器に合併症がおこる危険が高くなります

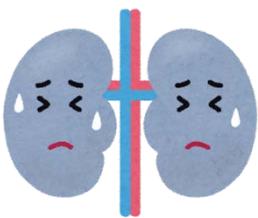
## e G F R

イージーエフアール

正常値： **60**ml/分/1.73 m<sup>2</sup>以上



推算糸球体ろ過量。老廃物を尿へ排泄する能力が、どれくらい腎臓にあるかを示しています。 **この値が低いほど腎臓の機能が低下**しています。



world diabetes day  
14 November

世界糖尿病デー11月14日

# 糖尿病の3大合併症

糖尿病の発見・治療が遅れると、神経、目、腎臓に障害がおき、動脈硬化などからくる重大な合併症がおこりやすくなります。

「血糖値」が高いといわれたら、すぐに生活習慣を見直しましょう



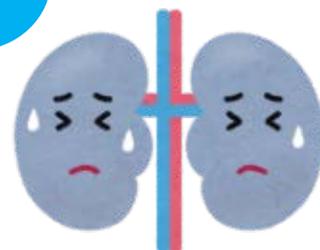
## 糖尿病性神経障害

足先に血液を送る動脈がつまって皮膚が赤紫から黒く変化したり、細菌感染が広がって足が大きく腫れる『足壊疽』をおこします。前段階（足のつり、しびれ、痛み、冷え、たこや爪の変化など）を見逃さない事が大事です。



## 糖尿病網膜症

血糖コントロールが悪いと、網膜に血液を供給する細い血管がもろくなったり詰まったりするのが糖尿病網膜症です。放置すると失明することがあります。



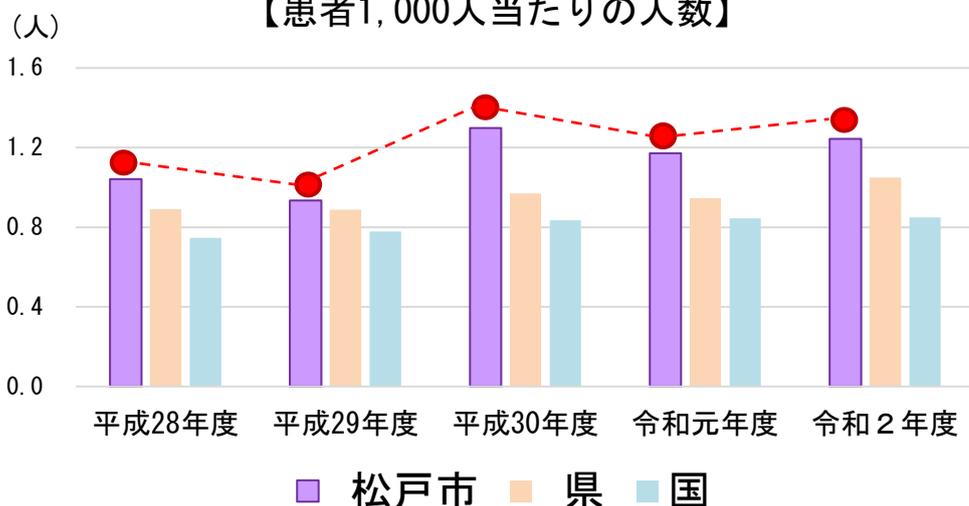
## 糖尿病性腎症

老廃物を尿として排泄する腎臓機能が低下し人工透析が必要に…。早期の腎臓の変化から徐々に進行するので、早期の段階で食い止める糖尿病治療が大事です。



『しめじ』と覚えてね！

新規糖尿病性腎症患者数の推移と比較  
【患者1,000人当たりの人数】



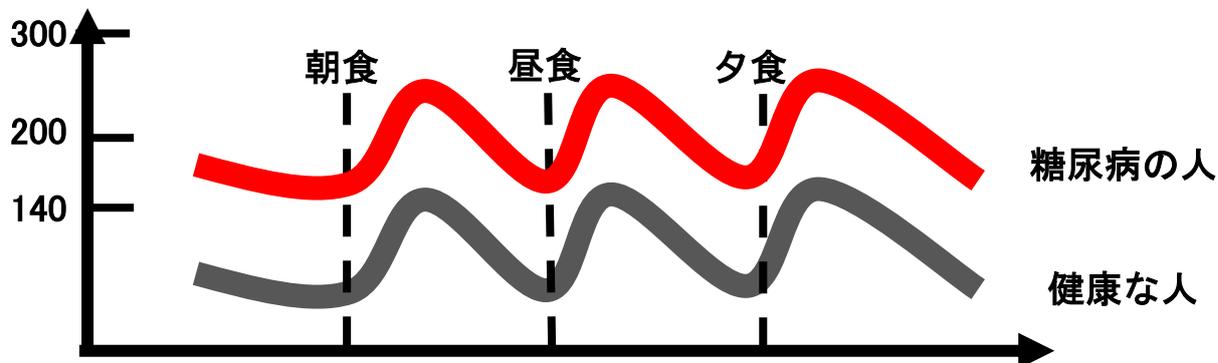
松戸市では、糖尿病が重症化し、糖尿病性腎症を発症する人が増えています！

「糖尿病」と診断されたら、放置せずに定期的に受診をすることが大事です。

# 食後の高血糖をふせごう！

world diabetes day  
14 November  
世界糖尿病デー11月14日

血液中の血糖は、食後に上がり、約2時間後にほぼ元に戻ります。しかし、糖尿病になると、血液中のブドウ糖を上手に処理できず、高血糖の状態が続きます。



食事と食事の間隔は5～6時間が理想。間食を摂ると、血糖値は下がりにくくなります。

## ✓ 野菜から先に食べる。

食物繊維が食後の血糖値の上昇を緩やかにします。毎食、生なら両手一杯、火を通した野菜なら片手一杯で、1日の適量350gの野菜が摂取できます。



## ✓ バランスよく食べる。

ご飯・パン・麺だけではなく、肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を多く含む食品や、野菜・海藻・きのこなども一緒に食べましょう。炭水化物は、ご飯・パン・麺などの主食に多く含まれ、血糖値を上げます。



## ✓ ゆっくりよくかんで食べる。

早食い、ながら食いは満腹と感じる前に食べ過ぎてしまいます。



## ✓ お酒は適量に（純アルコール20g）

ビール500ml 日本酒1合（180ml） 焼酎0.6合（100ml）

ワイン200ml ウイスキー60ml 酎ハイ 350ml 週2回の休肝日が理想。



## ✓ 間食の量、摂る時間に注意

市販の食品表示を活用し、炭水化物量20gを目安に。

夕食後や就寝前の間食は朝の血糖値を上げるので、避けましょう。



1日3食 規則正しく 適量を

# 運動は血糖値を下げる

筋肉はブドウ糖を最も多く取り込む器官です。運動することで、血液中のブドウ糖を筋肉で使い、血糖値を下げる事が出来ます。筋肉量を増やして有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、水泳等）を行うことでより高い効果が得られます。

目標  
8000歩!



## <運動による効果>

### ①食後の運動（1～2時間後）

⇒食後高血糖を予防

### ②運動した日は

⇒血糖値が上がりにくくなる

### ③運動が習慣になると

⇒インスリンの効きがよくなり  
血糖値が上がりにくい体へ

運動は薬!



運動は糖尿病だけでなく、高血圧・がんなどすべての生活習慣病予防の基本です。ウォーキングや通勤時に階段を利用するなど、日頃からこまめに体を動かしましょう!

座ったままの時間が長いと糖尿病や心疾患のリスクは上昇します。

**30分おき**に体を動かすことをお勧めします。

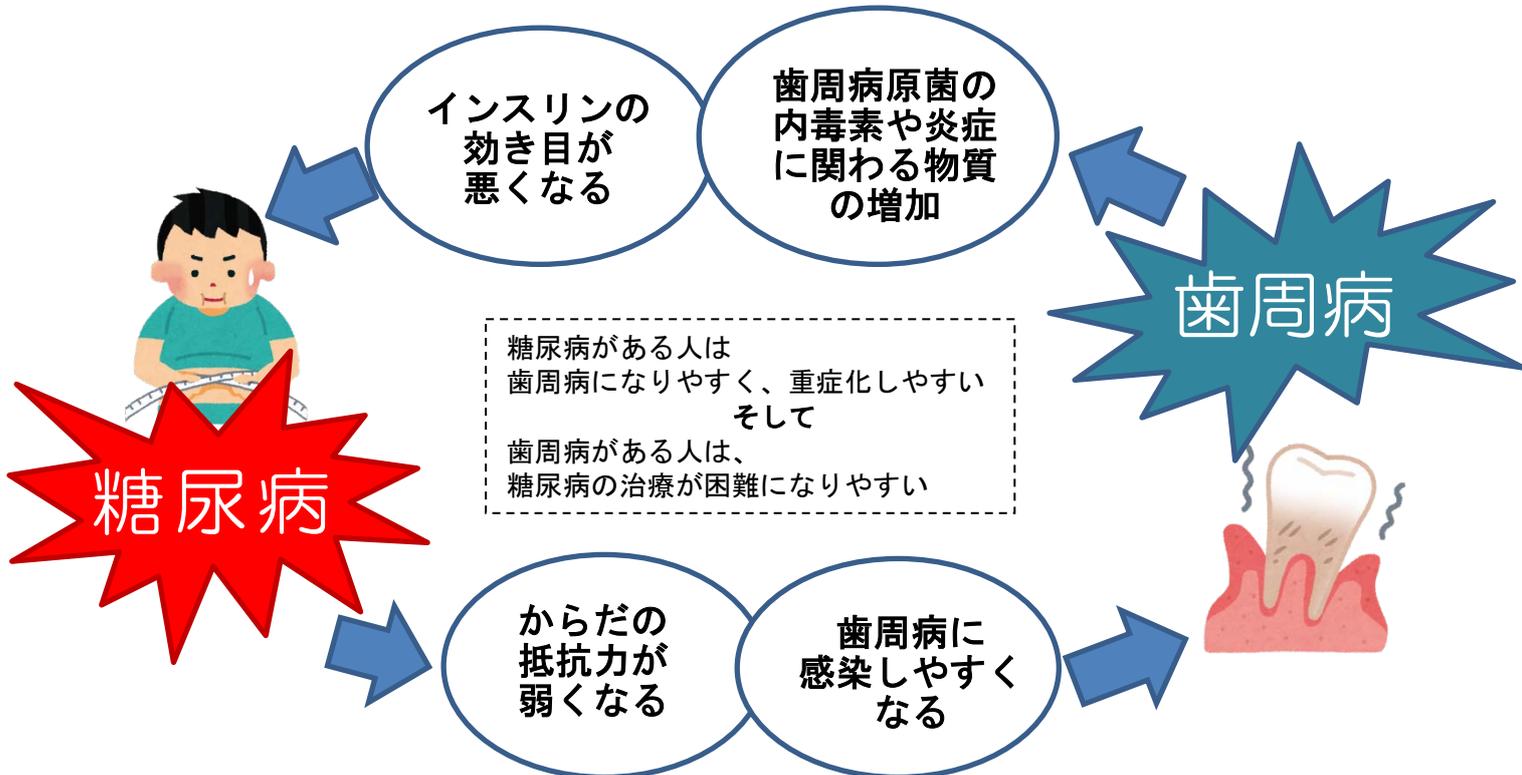


運動は 食後にしよう 週3日

# 歯と糖尿病

歯周病と糖尿病は相互に悪影響を及ぼします。

なかなか歯周病が良くならない人は、血糖値が高いことも考えられます。まずは、健診で血糖値をチェックしましょう！悪循環を断つことが大切です！



**※歯周病の治療で血糖コントロールの改善が期待できます！**

# 認知症と糖尿病

糖尿病になると、アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症の起きるリスクは、糖尿病でない高齢の人の**2~4倍**とされています。認知症予防のためにも、血糖をコントロールすることは大切です。

一度でも糖尿病の疑いがあるとされたことのある人へ



健診を受けて現在の状態を把握することが大切です。それと同時に合併症のチェックも大切です。予防のためには

**糖尿病網膜症⇒眼底検査**   **糖尿病性腎症⇒アルブミン尿検査**

を定期的に受けましょう

日本糖尿病協会が作成した冊子です。

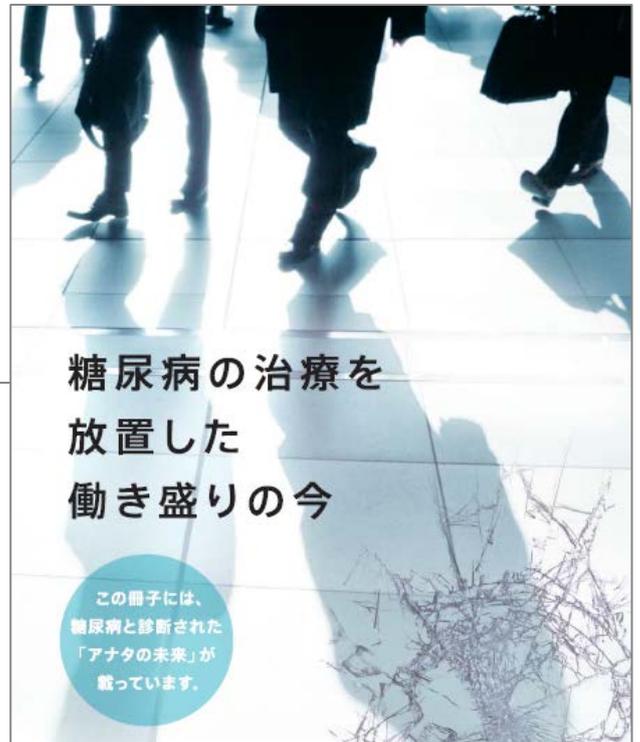
10年前、20年前に糖尿病と診断された、糖尿病の先輩たちがたどってきた過去が記されています。

10年後、20年後のことを見据えて、糖尿病との上手な付き合い方を、『今、見つけませんか？』

#### 体験談 001

**40歳のときに発症のAさん。  
働き盛りに、痛くもかゆくも無い病気なんか  
かまっていられなかった。**

わたしは現在57歳ですが、2型糖尿病を発症したのは40歳前後です。しかし、病院で「糖尿病ですよ」と言われても別に自覚症状はありませんでした。そのころわたしはセールスマンで、時間に不規則な生活を送り、大食、酒も毎日飲んでいました。それでもからだに変調がなく、ヘモグロビンA1c(以下HbA1c)も6.0前後だったので安心しておりました。病院には1か月に1回行って血液検査をしていました。6年ほど前から、十分な診察を受けずに検査結果と薬だけをもらうようになりました。そのころからインスリン注射もしていたのですが、ヘモグロビンA1cは10を超えるようになりました。そうしたところ、ここ2~3年で急激に合併症が現れてきました。まず、白内障になって視力がガクンと落ち、神経の感覚も鈍り、腎臓もかなり悪くなりました。今では合併症が現状よりも悪くならないように頑張っております。今、思い返すと、「糖尿病」と言われたときに教育入院して怖さをしっかり知るべきでした。後悔ばかりしています。



## 糖尿病の治療を 放置した 働き盛りの今

この冊子には、  
糖尿病と診断された  
「アナタの未来」が  
載っています。

※ 公益社団法人 日本糖尿病協会  
ホームページ 「ダウンロード」から  
この冊子のPDFが見られます

**転勤、単身赴任の繰り返し。糖尿病診断で  
最初の女医さんに親身な忠告やアドバイスを  
受けたが、失明も心配されるほど悪化させたDさん。  
会社退職後、あの女医さんの忠告を必死に思い出し  
コントロールに専念。いま回復基調にある。**

36歳の時、糖尿病と診断されたが、その後単身赴任などがあって治療を放置した。53歳の時、会社の定期健診を受け、しばらくして、総務部より業務命令として病院に行くよう指示される。すでに50歳ごろから、喉が乾きトイレも近くなり、体重が短期間に75kgから50kgを切るまで減少してしまった。病院では女医先生が待っておられ、今までの不始末から始まり、現在の病状まで説明され、「このままでは死を早める」と、親身になって1時間余りの説諭の末、治療開始を約束させられる。早速自宅近くの内科医院で治療を始め血糖降下剤を処方される。その頃から手足のしびれ、足裏の激痛があり、さらに検眼すると糖尿病網膜症と診断され、糖尿病患者の多くが失明することを知り、失望のあまり、薬をもつかむ心境になり徹底した治療に励みたいと決意。この間、両眼の光凝固手術を受ける。また、2年後に大阪転勤となり、治療は続けるもコントロール不良。62歳で会社退職、常日頃主治医から勧められていた入院治療を始める。1ヶ月の入院中にインスリン治療開始。そして、光凝固手術。現在定期健診は欠かさず、HbA1cは6台をキープし、網膜症も安定している。今思うと、22年前の女医さんの1時間にわたる親身になって情熱のこもった説諭がなかったら、今の自分はなかったと感謝で胸がいっぱいになる。



world diabetes day

14 November

世界糖尿病デー11月14日