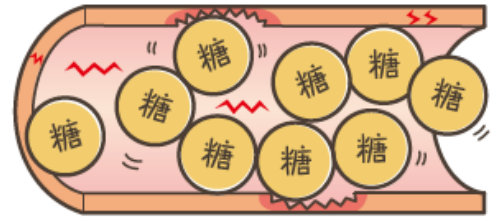


糖尿病



あなたの血糖値は大丈夫？

職場の健康診断で、血糖値が高いと言われたことはありませんか。

食べ過ぎや運動不足、インスリンの作用不足などにより血液中のブドウ糖が慢性的に高い状態になる糖尿病。血糖値が高いということは、単に血液中の糖が多いということではなく、血管の破壊が進むことをあらわします。血糖値が高いまま放置すると動脈硬化が進み、様々な恐ろしい合併症が現れます。

血糖値が高いと言われたら、早めに血糖コントロールに取り組むことが大切です。

*** 3大合併症 *** ①糖尿病性神経障害 ②糖尿病性網膜症 ③糖尿病性腎症

こんな人は要注意！

糖尿病は進行してからでないと自覚症状が現れにくい病気です。なりやすい体質や生活習慣を

持つ場合は健康診断等で定期的に検査値を確認し、**数値の高い場合は放置せず、必ず受診しましょう！**

遺伝

血縁に糖尿病の人がいる（インスリン分泌不足）

環境

肥満・過食・運動不足・ストレス・加齢ほか
（インスリンの効きが悪くなる）

生活習慣の
改善が無いと…

糖尿病発症！

高血糖は生活習慣で改善しよう！

高血糖の予防には、食事や運動の工夫が肝心です。

食事

- 1日3食きちんと食べる
- ドカ食い・まとめ食いはしない
- 糖分や脂質を摂り過ぎない
- 野菜を毎食食べる
- 野菜から先に食べる
- お酒はほどほどに（日本酒なら1合まで）



運動・生活習慣

- 定期的に運動する
- 毎日体重を測り、標準体重をキープ
- 疲れやストレスを解消できる
- 十分睡眠をとる
- タバコは吸わない



血糖値とHbA1c

高血糖の判断基準に用いられるのが、主にこの2つの検査値です。HbA1cは過去1~2か月の平均的な血糖を示します。

判定	空腹時血糖 (mg/dl)	HbA1c (%/NGSP 値)
基準範囲内	99 以下	5.5 以下
保健指導レベル	100~125	5.6~6.4
受診勧奨レベル	126 以上	6.5 以上

また HbA1c の数値が 7.0% を超えると合併症発症の危険度が大幅に上昇します。糖尿病と診断を受けたら、治療を継続し、血糖コントロールを目指しましょう。放置は禁物です！！

あなたの腎臓 調子はいかが？

CKD（慢性腎臓病）とは

はじめは自覚症状がほとんどありません。

成人の8人に1人がCKD患者です。毎年の健康診断でチェックしましょう！

CKD(慢性腎臓病)は

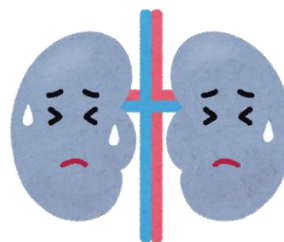
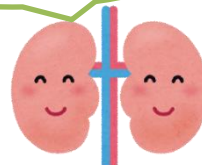
尿異常（尿タンパク、尿潜血）が3ヶ月以上持続し、腎機能が約60%未満にまで低下した状態です。むくみや疲労感、嘔気、食欲低下等の症状が出始め、正常の15%以下になると人工透析が必要な腎不全の状態になります。

< CKDの定義 >

次の①,②のいずれか、または両方が3ヶ月以上続く。

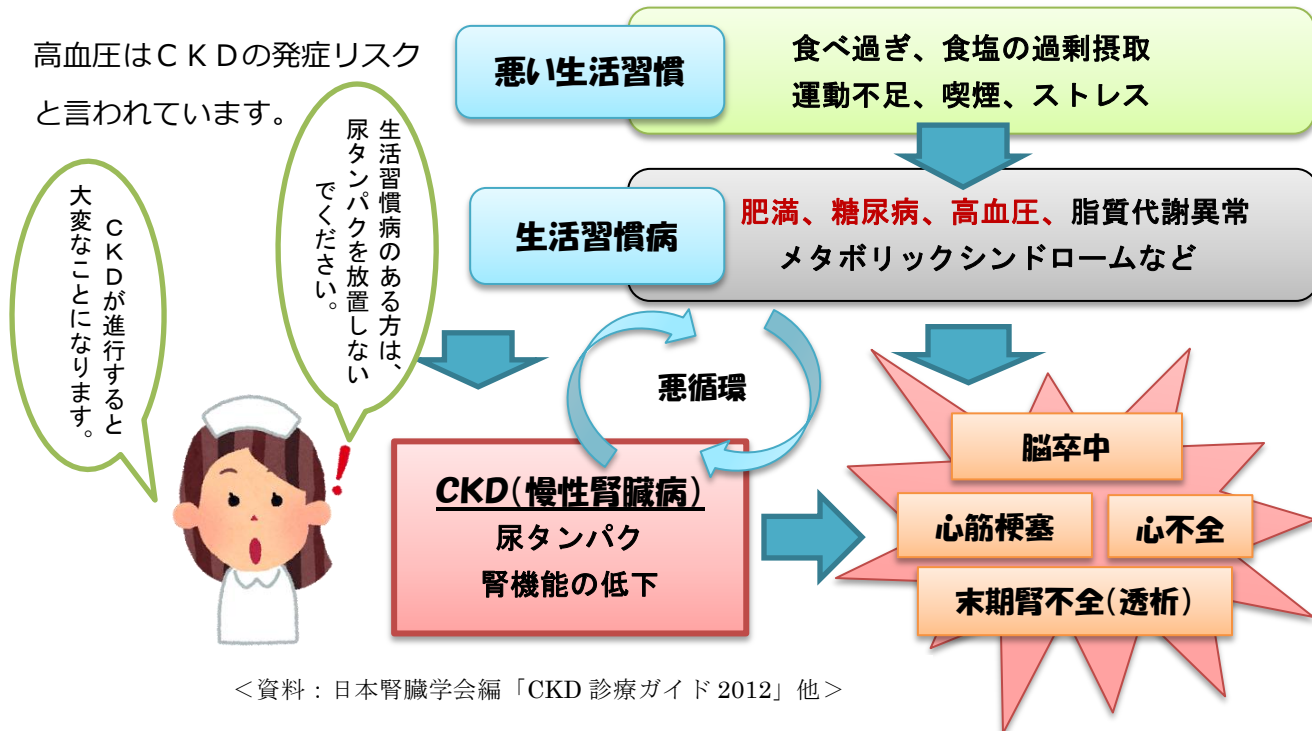
- ① 尿タンパクなどの腎機能の異常がある。
- ② eGFR(糸球体濾過量)が60ml分/1.73m²未満

腎臓は血液を濾過して尿を作っています。



生活習慣病やメタボリックシンドロームはCKD発症と深く関係

肥満（特に内臓に脂肪が蓄積する腹部肥満）は尿タンパクや腎機能低下をきたしやすく、高血圧はCKDの発症リスクとされています。



< 資料：日本腎臓学会編「CKD 診療ガイド 2012」他 >

相談
問合せ

*五泉市役所 健康福祉課 健康づくり係 ☎ 0250-43-3911(代表)

*五泉市村松支所 健康づくり係 ☎ 0250-58-7181(代表)

*新潟地域振興局健康福祉部 地域保健課地域保健担当 ☎ 0250-22-5174

発行：五泉市役所健康福祉課・新潟県新潟地域振興局健康福祉部（H28年11月）