

「血糖値が高め」を放置しないで

～見逃さないで！糖尿病～

糖尿病は、痛みなどの自覚症状が現れにくい病気ですが、進行すると、さまざまな合併症をおこします。

健診で血糖値が「**要再検**」「**要指導**」「**要精密検査**」と言われたら医療機関を受診しましょう。

「糖尿病」は...

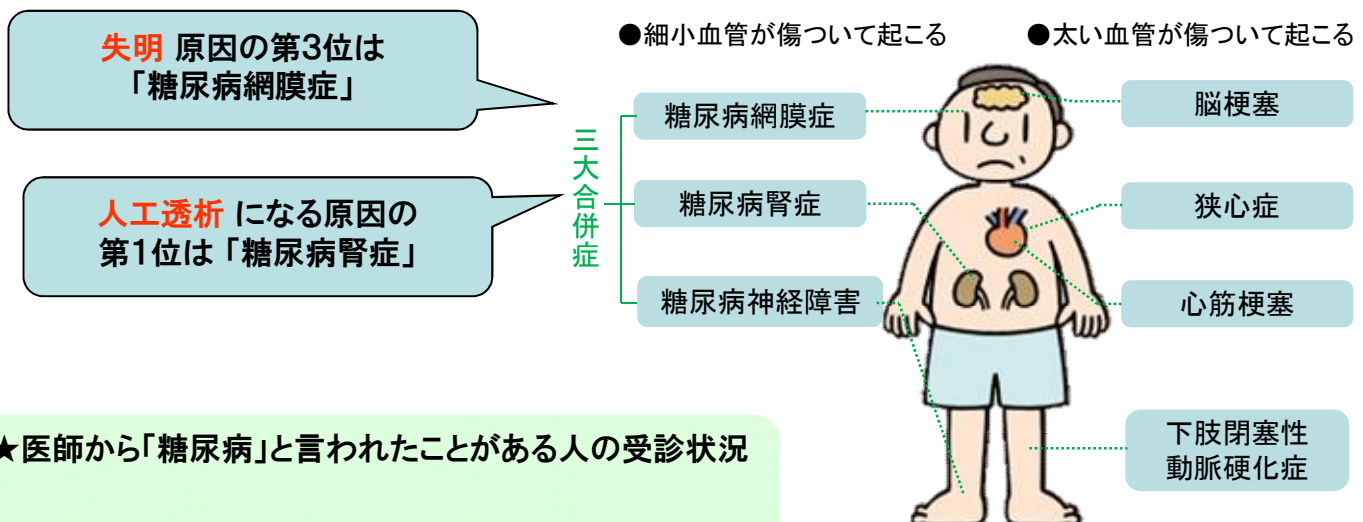
血液中のブドウ糖(血糖)が、多くなる病気です。
高カロリー・高脂肪な食事、運動不足などにより、「インスリン」の働きが弱まるのが原因です。

血糖値が高いまま放置するのは危険！

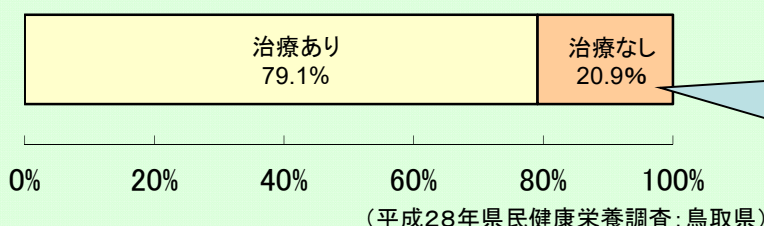
血糖値が高いまま放置すると、全身の血管や神経が傷ついていきます。

【糖尿病の主な合併症】

- 細小血管が傷ついて起こる
- 太い血管が傷ついて起こる



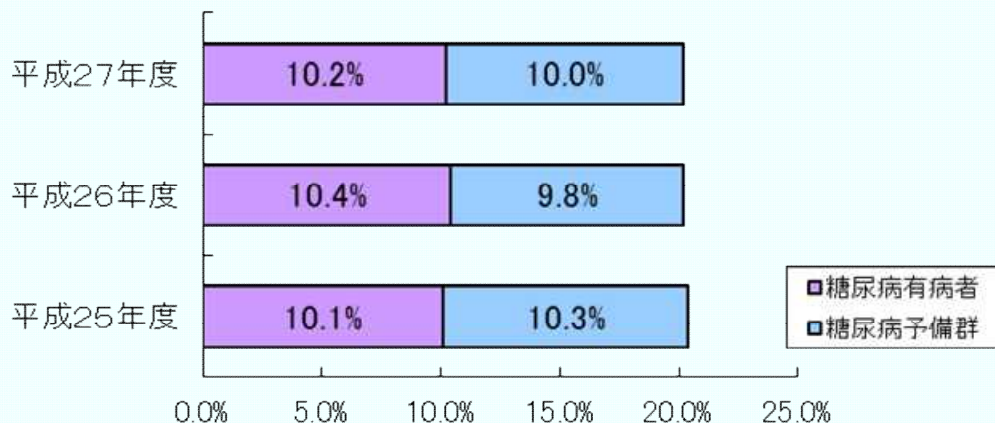
★医師から「糖尿病」と言われたことがある人の受診状況



初期の段階は自覚症状がないため受診せずに放置しがち。
自覚症状に気がついた時にはかなり進行している可能性が...！

鳥取県では、40歳以上の5人に1人が糖尿病かその予備群です

★ 市町村が実施した特定健診受診者のうちの「糖尿病有病者・予備群」の割合



(市町村国保における特定健康診査実績: 鳥取県健康政策課調べ)

健康診断でこの検査をチェック!

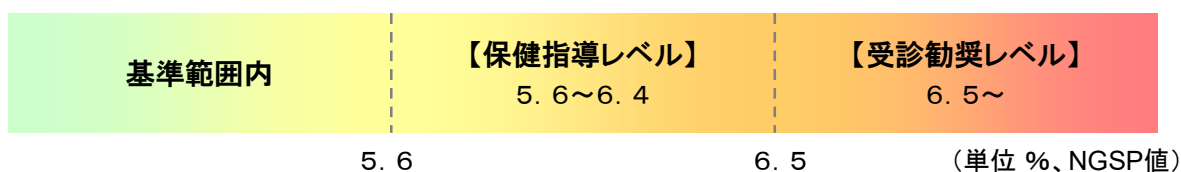
(標準的な健診・保健指導プログラム: 厚生労働省健康局
【平成30年度版】)

◆ 空腹時血糖 : 空腹時に測定した 血液中のブドウ糖(血糖)の濃度



※医療機関や検診機関によって、110~125を「要再検」とする場合がありますので、保健指導レベルの方で「要再検」となる方もあります。

◆ HbA1c (ヘモグロビン エー ワンシー) : 過去1~2ヶ月間の平均的な血糖の状態



※医療機関や検診機関によって、5.9~6.4を「要指導」とする場合がありますので、保健指導レベルの方で「要指導(要再検)」となる方もあります。

糖尿病を予防するために

- ① 適正体重を維持しよう (適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22)
- ② いつもより10分多く歩こう (鳥取県民は平均歩数が少ない!)
- ③ 食事は腹八分目で、野菜をたっぷり

★ 糖尿病の予防に関するご相談は、お住まいの市町村へ。

