



糖尿病予備群では ありませんか

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

HbA1c をチェック

糖尿病の検査項目「HbA1c」（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）を知っていますか。HbA1cは、検査前の飲食に左右されず、過去1～2カ月の平均的な血糖状態を調べることができます。この値で糖尿病の診断や血糖コントロール状態を確認します。

昨年度の安来市健康意識調査では、約53%の人がHbA1cを「知らない」と回答しています。健診を受診した際には、ぜひこの値を確認してみてください。

約2割の人が糖尿病予備群

平成28年の厚生労働省の調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性を否定できない人」はいずれも約1,000万人と推計されています。市内でも、安来市国民健康保険特定健診を受診した人のうち、約2割の人が糖尿病予備群という結果がでています。

糖尿病は早い段階で生活習慣を見直し、改善できれば、うまくコントロールができる病気です。正しい知識を身につけて予防をしましょう。

怖い 糖尿病の合併症

しんけい
神経の症状
(手足のしびれなど)

め
目の症状
(網膜症など)

じんぞう
腎臓の症状

えそ
壊疽
(血行が悪くなり
組織が死んで腐
敗すること)

のう
脳卒中

きよけつせい
虚血性心疾患

しめじ・えのきと覚えましょう

糖尿病の原因

糖尿病はいくつかのタイプに分けられますが、最も多いのは2型糖尿病です。

2型糖尿病は、インスリンという膵臓から分泌される血糖値を下げるホルモンの低下や働きの悪化により発症します。この原因として、遺伝や食べ過ぎ、運動不足などがあげられます。

皆さんは当てはまりませんか

糖尿病予備群とは、一般的な人よりも血糖値などの糖尿病の検査の指数が高い人をいいます。数値的には、空腹時血糖110mg/dl以上126mg/dl未満、またはHbA1c6.0%以上6.5%未満（ただし服薬を除く）に該当する人です。

現状の生活習慣を続けていると、いずれ糖尿病になる確率が高いため要注意です。

検査項目	基準値	生活習慣の改善が必要となる数値	受診が必要な数値
空腹時血糖 (mg/dl)	99 以下	100 ～ 125	126 以上
随時血糖 (mg/dl)	99 以下	100 ～ 125	126 以上
HbA1c (%)	5.5 以下	5.6 ～ 6.4	6.5 以上

安来市国保「健診結果の見方」参照。

予防のために見直すこと

- ・食事は腹八分目にする
- ・野菜は積極的に摂取する
- ・散歩などの運動を少しずつでも始める
- ・自分の適正体重を知る
適正体重 (kg)
= 身長 (m) × 身長 × 22
- ・禁煙をする
- ・毎年健診を受ける
- ・ストレスと上手につきあう

