



～生活習慣を見直しましょう～

11月14日は 世界糖尿病デーです

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

インスリンを発見したカナダ人医師フレデリック・バンティングの誕生日にあたる11月14日は世界糖尿病デーです。世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため、1991年にIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機構）により制定されました。糖尿病の予防と治療について、当日は世界中でブルーライトアップによる啓発が行われています。

糖尿病ってどんな病気？

食事から分解して作られたブドウ糖（血糖）は、すい臓で作られるインスリンというホルモンと一緒に細胞に入り、エネルギー源として利用されません。

糖尿病とは、インスリンの量が不足したり量はたくさんあってもうまく働かないため、血液中の血糖がいつまでも細胞の中に入らず、とどまってしまう（高血糖）状態をいいます。

糖尿病は、遺伝的な体質に加え、食べ過ぎや運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣の乱れにより発症するとされています。

自分の血糖値をチェックしよう！

糖尿病は初期の段階では自覚症状がほとんど出ず、検査をしないとわからない場合が多い病気です。また、検査の結果、「血糖値が少し高い」状態でも動脈硬化は進行すると言われています。自覚症状が出るまで放置した結果、糖尿病が重症化し、合併症が進行してしまう例も多くあります。「血糖値が少し高いだけ・・・」と言われても安心しないように注意してください。

基準値を超えた人は、生活習慣を改善し、重症化しないように必ず医療機関を受診しましょう。

- ・正常よりも高いが糖尿病ほどでない状態。
- ・症状がなくとも全身の動脈硬化はすでに始まっています。

- ・空腹時血糖値が100～109mg/dLの人は将来の糖尿病発症リスクが高いことがわかっています。

空腹時血糖値	
糖尿病型	($\geq 126\text{mg/dL}$)
境界型	($\geq 110\text{mg/dL}$)
正常高値	
正常型	

糖尿病の放置は危険！

血液の中にあふれた血糖は、血液の通り道である血管を少しずつ傷つけます。全身の血管が傷むことで、合併症（網膜症、腎症、神経障害）や動脈硬化のリスクが高くなります。

多くの場合、血糖値が高くても無症状のまま合併症が進行していきます。きちんと治療を続けましょう。

今から始める！生活習慣の見直し

食事	食事は1日3回摂り、腹八分目を心がけ、野菜を積極的に食べましょう。 あと野菜をプラス70グラム！
運動	ウォーキングなどの運動を少しずつでも始めましょう。 あと10分！あと1,000歩！
減量	肥満傾向の人は、体重をまず現在より3%～5%減らしましょう。
禁煙	喫煙はきわめて危険です！すぐに禁煙しましょう。
健診	健康状態の確認のために、1年に1回は特定健診や健康診断を受けましょう。

「しまね MAME インフォ」教材チラシ
「糖尿病の発症とその予防について」より引用

健康情報！

今回の健康の窓で引用した「しまね MAME インフォ」教材チラシ「糖尿病の発症とその予防について」の動画視聴（右2次元コード）ができます。どうぞご利用ください。

