

糖尿病って、どんな病気？

糖尿病とは、**インスリン作用不足**により
血糖値が慢性的に高くなる病気です。

血糖値を調整しているのは「**インスリン**」という臓から分泌されるホルモンです。インスリンの分泌量が少なくなったり、分泌されてもうまく働かなければすると、血糖値の高い状態が続いてしまいます。

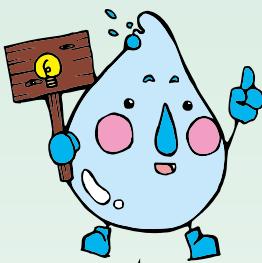


僕はインスリン。
血糖値の調整をしているよ。

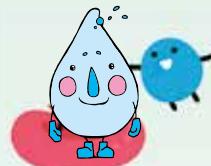
糖尿病には一型糖尿病と二型糖尿病があります。

糖尿病の方の多くは、二型糖尿病です。

二型糖尿病は、過食(主に高脂肪食)、運動不足などの環境因子と遺伝因子が加わって、インスリン分泌低下やインスリンが分泌されてもうまく働かないことで、高血糖が持続し、全身の動脈硬化を進行させます。



インスリンの働きで、糖を細胞に取り込んで
エネルギーとして利用できるんだよ!!



●インスリン分泌不足

すい臓からのインスリン分泌が
できないために、細胞が血液中の
糖を取り込めない



二型糖尿病のタイプ

●インスリン抵抗性

インスリンは分泌されているが、
インスリンがうまく働かないため、
細胞は血液中の糖を取り込めない



平成28年度の八代市特定健診受診者で、高血糖の方は(※HbA1cの結果)

なんと **要指導の方は、63.7% (1.6人に1人)** です。

要治療の方は、8.4% (12人に1人) です。

※HbA1c とは、1~2ヶ月間の血糖のコントロールを見る検査で、糖尿病の診断に用いられます。

(基準値:要指導HbA1c 5.5以上 要治療 HbA1c 6.5以上)



平成 29 年 12 月 1 日号
発 行
八代市健康推進課
TEL32-7200

糖尿病は、早期治療が その後に大きく影響します。

高血糖状態が持続すると、全身の血管・細胞に影響が出始めます。

また、高血圧、高脂血症なども一緒に起こると、合併症の発症のリスクが高まります。

全身に影響が出始めてからでは遅い!!



息子が最近職場の健診で血糖値と血圧が高いって言われたけど…
食事は不規則で暴飲暴食、睡眠時間も不規則なのよね。
生活習慣を変える様子はないし、心配。

高血糖・糖尿病と言わ
たら放置せずに、専門の
医師もしくは、保健セン
ターにご相談ください。

暴飲暴食は、インスリンを無駄遣いしているよ。

血糖値が高いって、どれくらい高いのか確認が必要だよ。

インスリンの分泌不足があるのか、働きが悪いのかを検査を受けて、生活の改善点を相談しましょう。



血糖値が高いかどうか エーワンシー

HbA1c(ヘモグロビンA1c)を確認してみましょう。

40歳以上で国保・後期高齢者の方は、市の特定健診・高齢者健診でHbA1cが確認できます。

HbA1cの結果

- ・5.5以上は、生活習慣の見直しをしましょう。
- ・6.0以上で遺伝がある人は、糖尿病専門医への受診をお勧めします。
- ・6.5以上は、治療が必要な場合があります。早めに受診しましょう。



高血糖の改善を、早期に取り組むことで、糖尿病で怖い合併症にはならない生活が送れるよ。

逆に何年も放置すると、一気に合併症が起ります。
(合併症:透析、失明、心筋梗塞、がん、認知症など)



自分の健康状態を知るために、毎年特定健診を受けましょう。

糖尿病の治療は「薬を飲むこと」だと 思っていませんか？



高血糖で受診したけど、薬は出なくて「食事を注意して」と言われた。まだ糖尿病じゃないんだと思って、病院に行くのもやめたよ。

薬が出てないなら、大丈夫じゃないの??



糖尿病の治療には、段階があるんです！！

☆まずは、食事療法、運動療法を基本に、血糖をコントロールしていくんだ！！

それでも血糖のコントロールがうまくいかなければ、食事・運動療法に加えて、薬が処方されるよ。



治療の基本

第1段階

生活習慣の改善

食事療法 運動療法

2~3ヶ月治療の継続

食事、運動療法で、インスリンを無駄使いしない生活に変えよう。



HbA1cを測定。目標達成できないなら、第2段階へ

第2段階

生活習慣の改善

食事療法 運動療法

薬物療法

経口血糖降下薬

薬の有無にかかわらず、生活習慣を改善できないまま放置すると、糖尿病は全身の血管・臓器を傷めていくよ。

HbA1cを測定。目標達成できないなら、第3段階へ

第3段階

生活習慣の改善

食事療法 運動療法

薬物療法

経口血糖降下薬

薬物療法(注射)

インスリン療法



血糖コントロールは、HbA1c(ヘモグロビンA1c)を見て、目標値に達しているか見ていくよ。

※治療目標は、年齢、病歴など考慮して、個別に設定されます。治療中の方は、主治医に確認してね。

糖尿病連携手帳などで検査結果を確認し、自己管理していきましょう。



受けんば損!!

まだ間に合う、

健診のご案内

特定健診は、10,022円の
検査内容ですが、
個人負担は、たったの
500円(ワンコイン)です。



『健康だから健診を数年受けていない』
と思っているあなた・・・

健康かどうかは、受けてみなければ分からぬ。

あなたの体を 年に1回チェックしましょう。

『治療中だから受けなくていい』 というあなた・・・

特定健診は健康状態を総合的に検査します。血液検査、心電図、眼底検査等の検査もありますので、主治医に相談し、健診を受けましょう。

今から受けられる各種健診

1月31日まで受診できます

受診券をお持ちでない方は、ご連絡下さい。

検査項目		対象年齢	内 容	料 金 (個人負担額)
医療機関健診	特 定 健 診	40歳～74歳 (八代市国保加入者)	身長・体重・血液検査・検尿 ・腹囲・血圧測定など	500円 <small>40歳～41歳は 無 料(※注2)</small>
	高 齢 者 健 診	75歳～※注1	身長・体重・血液検査(含貧血) ・検尿・血圧測定など	800円
	大 腸 が ん 検 診	40歳～	便の中の潜血を調べる検査	600円 <small>41歳は 無 料(※注2)</small>
	高 齢 者 歯 科 健 診	75歳～※注1	むし歯、歯周病等を調べる検査	400円

※注1:65～74歳の後期高齢者医療加入者も含みます。

※注2:40歳(S52年4月2日～53年3月31日生まれ)

41歳(S51年4月2日～52年4月1日生まれ)

平成30年度の健診（複合健診、巡回健診、医療機関健診）は、
2月の市報でご案内します。

○平成29年度の健診内容に変更がない場合は、申し込みは不要です。
今年度の健診内容で、来年度の受診券・問診票等を送付します。