

生活習慣病の重症化

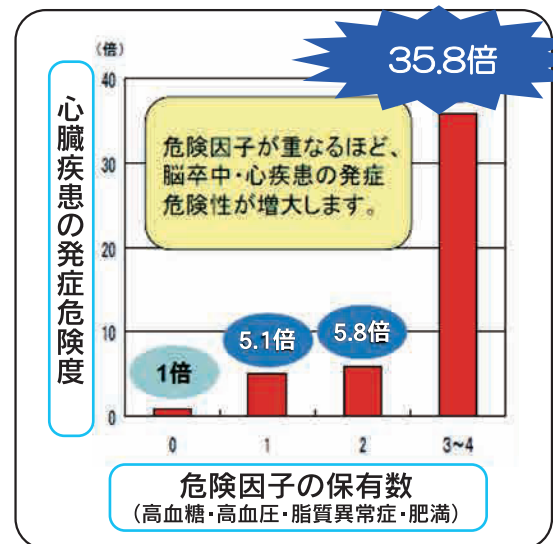
止めるも進めるもあなた次第。

小さな異常でも重なりと危険です！

メタボリックシンドロームは、おなかの内臓のまわりに脂肪がたまる事(内臓脂肪型肥満)によって、動脈硬化をひきおこし、高血糖、脂質異常、高血圧などをもたらします。

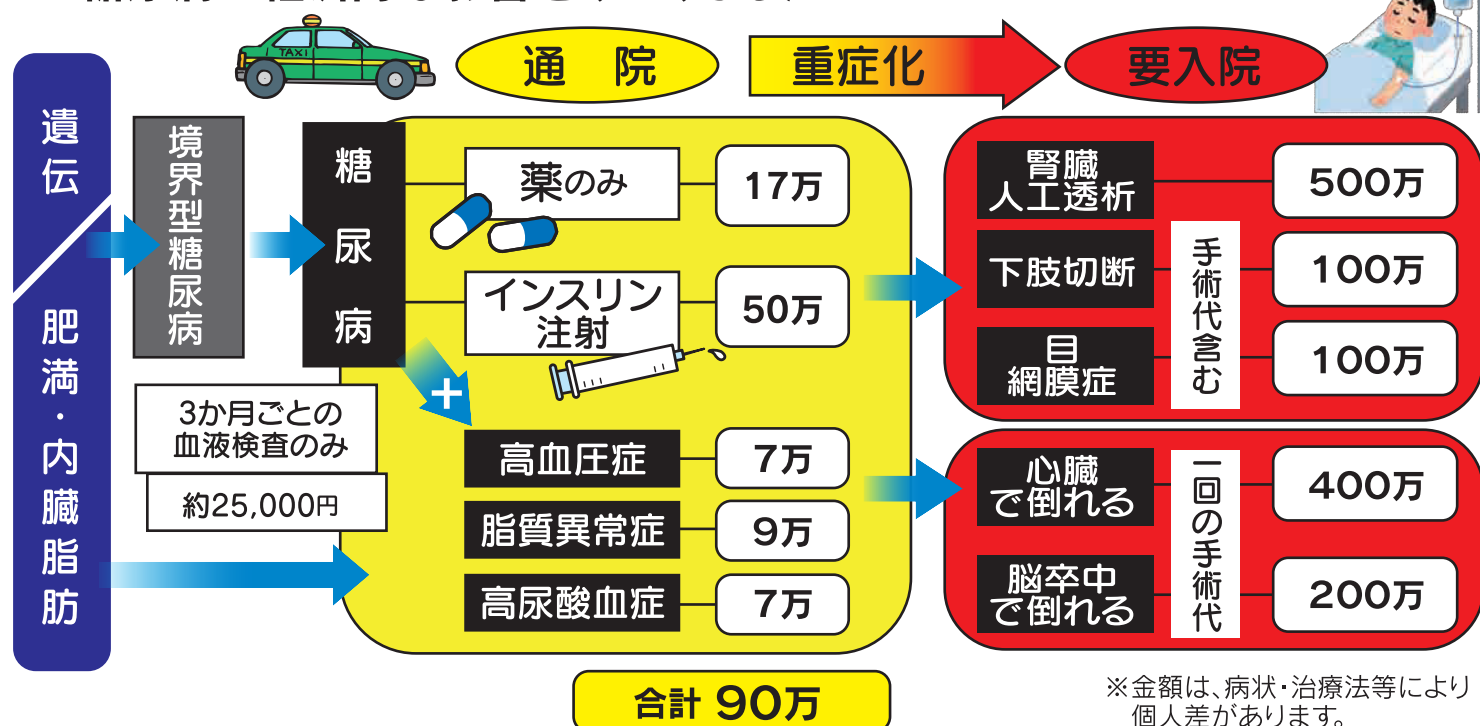
動脈硬化の危険因子である「肥満」「高血圧」「高血糖」「脂質異常症」を「一つでも持ってる」人は「全く持たない」人に比べ、心疾患を発症するリスクは約5倍に、3～4つ併せ持つ人では約36倍にもなります。

これらの危険因子は、一つ一つがそれほど悪くなくてもそれらが重なることで、飛躍的に動脈硬化が進みます。そして、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が高まります。



重症化すると医療費が
こんなに大きくふくらみます

糖尿病…経済的な影響をみてみました 一年でかかる医療費は？



『受けると何かありそうで…。』

健診会場で、血圧が高かったの
で、健診結果説明会の案内が届いた
時「やっぱりね。」と思っていました。
健診結果は、血圧ではなく『血糖
値』が高い！すぐに治療が必要な数
値で、その結果にたいへん驚きまし

『やっぱり健診を受けて
よかったあ』

受診されていたか？

父や兄弟は腎臓が悪く、母も血圧
が高く、健診を受けると何かありそ
うとは思っていましたが、体の異常
も感じていなかったの、健診案内
が来ても受診はしませんでした。し
かし、そろそろ受け
ないといけないと思
い、初めて受診しま
した。

初めて特定健診を受けられた
のはどうしてですか？

《Kさんの特定健診結果 H27.5.31》
空腹時血糖値：229mg/dl
【特定健診基準値：70～99mg/dl】
HbA1c：10.6%
【特定健診基準値：4.3～5.5%】

糖尿病専門医受診 H27.7.7
入院・治療開始

《約2ヶ月後 H27.9.13》
HbA1c：7.2%
《約3ヶ月後 H27.10.13》
HbA1c：6.2%

た。家族には糖尿病はいなかったの
で、まったく意識はしていませんで
した。のどがよく渇き、トイレが近
かった(頻尿)のが、糖尿病の自覚
症状とは思っていませんでした。腎
臓が悪くなる原因に高血圧・糖尿病
があることも聞き、父や兄弟のこと
を思い出しました。
今回健診を受けて、自分の体の状
態を知ることができ、本当によかつ
たと思っています。

「継続は力なり」
覚悟して糖尿病専門医を受診しまし
たが、やっぱり入院となりました。薬
やインスリン注射での治療が始まり、
食事や運動(生活習慣)の大切さも学
びました。退院後は、妻の協力でも食
事の内容や量も変わり、体重も3kg減
り、血糖値も下がりました。治療が
始まった時よりインスリン注射や薬も
減っています。『HbA1c 7%未満』
を目標に、生活習慣の改善と薬の治
療を継続したところ、10月の受診では、
6.2%と目標達成でき、主治
医から誉めら
れました。

「血糖コントロール目標」 糖尿病治療ガイド 2014-2015				
目 標	健診基準値	血糖正常化を 目指す際の目標	合併症予防	治療強化が 困難な際の目標
HbA1c (%)	4.3～5.5	6.0未満	7.0未満	8.0未満

体の異常(自覚症
状)を感じた時には
もうすでに病気が
なっていることが多
いようです。自分の
体の状態を知るため
にも、毎年、特定健
診を受けましょう。
また、お薬での治療
が必要な方も、Kさ
んのように食事や運
動の生活習慣を改善
するとお薬の効き目
がよくなり、病気の
重症化を予防するこ
とができます。Kさ
んは、お薬と生活改
善で血糖値を自己管
理されています。と
てもすばらしいこと
です。
「継続は力なり！」
ですね。今の生活習
慣を維持していきま
しょう。

薬+生活習慣
改善が
重症化予防の
ポイント！

今年初めて特定健診を受けた 67歳 男性 Kさん