

# あなたの身近な病気、糖尿病

世界の成人人口のおよそ9.3%、4億6,300万人<sup>※1</sup>が抱える糖尿病。日本でも成人男性の3人に1人、成人女性の4人に1人<sup>※2</sup>が糖尿病や糖尿病予備群と推測される、とても身近な病気です。あなたや大切な人のために、糖尿病について考えてみませんか。

※1:令和元年現在 ※2:[平成30年国民健康・栄養調査]における「糖尿病が強く疑われる者」および「糖尿病の可能性を否定できない者」を合計した割合

## 1 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは、**血糖値(血液中のブドウ糖の濃度)が高い状態が続く病気**です。

ブドウ糖は、私たちが生きていくための大切なエネルギー源です。本来、ブドウ糖の吸収を手助けするインスリンというホルモンによって、血糖値は一定範囲に保たれています。しかし、食べ過ぎや運動不足などによって、インスリンが不足したり、うまく作用しなくなったりすると、血糖値が高い状態が続きます。そうすると、過剰なブドウ糖の影響で次第に全身の血管が傷つき、さまざまな合併症を引き起こします。

## 2 糖尿病を予防するために

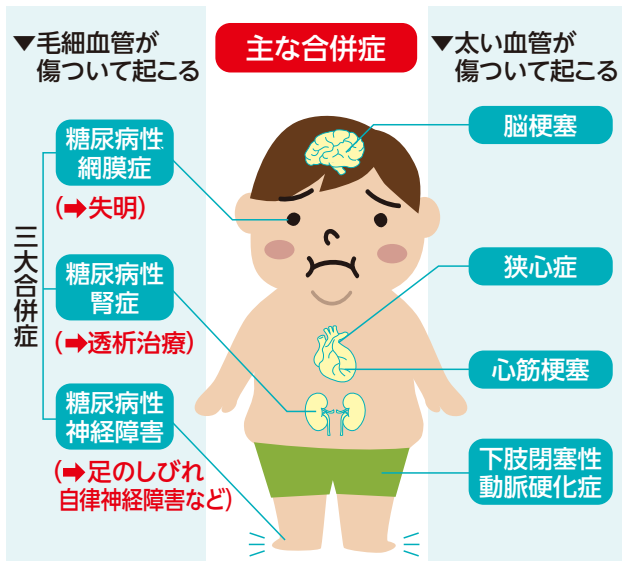
糖尿病になった日本人の9割以上は2型糖尿病という種類で、食べ過ぎ、過度の飲酒、運動不足、喫煙など、**生活習慣が主な原因**とされています。糖尿病を予防するために、食生活や運動習慣など、普段の生活を見直してみましょ。 (食事の量や栄養のバランスに気を付ける、積極的に体を動かすよう心掛けるなど)

## 3 健康診断で糖尿病を早期に発見

糖尿病は自覚症状が現れにくく、**自分ではなかなか気付けない病気**です。糖尿病予備群の段階から合併症が進行する場合もあるため、年に1回、特定健康診査などの健康診断を受診し、**糖尿病の早期発見**につなげましょ。

## 4 健康診断で「要治療」「要精密検査」と言われたら

命に関わるような重大な合併症を予防するためにも、**できるだけ早くかかりつけ医を受診**ましょ。また、糖尿病を悪化させないためには、血糖値のコントロールが重要です。定期的に医療機関を受診し、血糖値を安定させるために必要な治療や生活習慣について助言を受けることで、**糖尿病と上手に付き合っ**ていましょ。



### ◆三泗地区糖尿病性腎症重症化予防事業

四日市市国民健康保険では、地域の医療機関と連携して、糖尿病性腎症の重症化を予防する取り組みを行っています。対象者には7月上旬に案内通知を送付しましたので、通知一式を持って医療機関にご相談ください。

**対象者** 過去の市国民健康保険特定健康診査の結果、糖尿病の可能性が高い人

**通知内容** 医療機関受診の案内または保健指導の利用案内

