

糖尿病は 早めの対処が大切

私たちの身近にある糖尿病。

日本では、**40歳以上の約3人に1人**が糖尿病または糖尿病予備群だと推測されます。（「令和元年国民健康・栄養調査報告」より）

糖尿病は痛みなどの自覚症状がないまま進行することが多いため、**気付いたときには重症化している**ということになりかねません。

健康診断を受けて糖尿病を**早期に発見し、早めに医療機関を受診**しましょう。



糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、インスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働きが低下することにより、高血糖が慢性的に続く病気です。日本の糖尿病患者の9割以上は、**過食や運動不足などの生活習慣が重なって発症**しています。

糖尿病はどうすれば発見できるの？

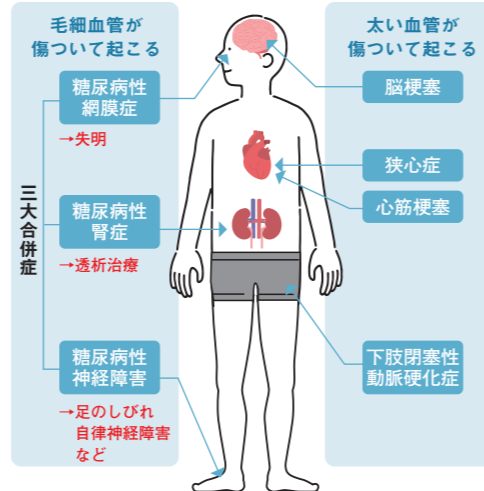
糖尿病は、検査をしなければ分からない場合が多い病気です。血液検査で血糖値とヘモグロビンエーワンシー(HbA1c)^{*}の値を、尿検査で尿糖などの値を検査することにより、糖尿病かどうか分かります。

※過去1～2カ月の平均的な血糖の状態

糖尿病ってそんなに大変な病気なの？

糖尿病の恐さは、自覚症状のないままに重篤な合併症が進展することです。毛細血管が傷ついて起こる**網膜症・腎症・神経障害の三大合併症**のほか、脳梗塞や心臓病(狭心症・心筋梗塞)のリスクも高まります。

主な合併症



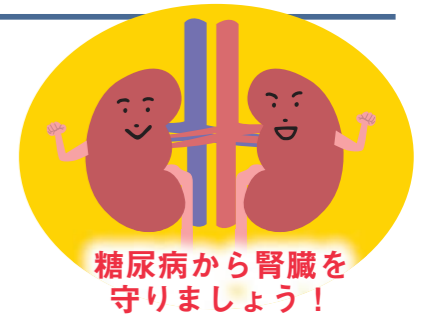
▶ 毎年、健康診断を受けて早期に発見！「糖尿病」「糖尿病の疑い」があれば、医療機関を受診！

三大合併症の一つ 糖尿病性腎症

糖尿病により腎臓の働きが弱くなると、体内の老廃物を尿に排泄することができなくなり、人工透析が必要になります。

ひとたび人工透析になると、週3回程度医療機関に通院し、1回4～5時間かけて血液中の老廃物を取り除くことになります。

人工透析には、年間400～500万円の高額な医療費がかかります。



四日市医師会
糖尿病対策委員会 担当理事
やすふみ
医師 吉田康史さん

悪くなった腎臓を治す方法は現在のところないため、糖尿病性腎症になった場合、これ以上悪化させないことが重要です。従って、治療の基本は、まず糖尿病をよくコントロールすること。治療には食事・運動療法、薬物療法などがありますが、自己判断に頼るのではなく、必ず医師などの指示に従ってください。また、塩分を控えることも腎臓の負担を減らすために有効です。さらに大切なのは治療を継続すること。糖尿病は一度良くなっても不摂生によって再度症状が悪化します。治療を怠らず、上手に長く付き合っていくことを忘れないでください。

合併症を起こさないためにも、まずは健康診断などで早期に糖尿病を見つけること、そして自覚症状が無くても定期的に受診し、糖尿病をコントロールすることが大切です。

糖尿病性腎症の治療には、医師の診療とともに、日常生活の食事や運動が大切です。

保健指導では、検査結果の数値がどういった状態を示すのか、糖尿病性腎症とはどのような病気なのかなどを、分かりやすくお伝えします。そして、その人が人生で大事にしていることを捉えつつ、普段の生活を振り返り、食事や運動など生活の中で変えられる部分を探ります。例えば、孫の世話を大事にしている人に対しては、孫と食べるアイスクリームを別のものに変えてみるとか、孫と一緒に外出することで運動の機会を増やすとか、そういった改善策を一緒に考えていきます。また、体重や血圧を毎日測ってセルフモニタリングすることで、減塩した効果が自分で分かったり、数値の意味を知ることによって自分の体のSOSに気付くことができたりします。



四日市羽津医療センター
看護師長 平岡めぐみさん

三四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や受診の結果、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



●この記事についてのお問い合わせ・ご意見は 保険年金課 ☎354-8158 FAX 359-0288