

万病のもと 糖尿病にご用心



糖尿病はインスリンの作用不足により血中のブドウ糖が増えてしまう病気です。高血糖の状態が続くことで全身の臓器にさまざまな不具合が生じ、合併症を含めた他の病気を招いてしまいます。

日本人の
5~6人に1人。
世界で
5秒に1人。
糖尿病・
糖尿病予備群
糖尿病で
命を落としている人

もっと知ってほしい 糖尿病のこと

①糖尿病は太っている人の病気？

肥満の人は糖尿病を発症しやすいですが、体重と関係なく、少ない筋肉量と多い体脂肪は糖尿病のリスクを高めます。糖尿病は生活習慣（高カロリー・高糖質な食品の食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、睡眠不足、ストレスなど）や遺伝的要因などによって発症します。

②自覚症状もないし、自分には関係ない？

糖尿病は自覚症状がないまま進行することが多く、その間にも心臓や血管、眼、腎臓などがダメージを受ける可能性があります。症状が出てくる頃には、糖尿病が進行していることが多いため、早期発見・治療のために定期健診を受けることが大切です。

自覚症状が少ない糖尿病は、検査が大切

糖尿病には3大合併症と呼ばれる深刻な病気（腎症、網膜症、神経障害）があります。放置していると、人工透析が必要になったり、失明、足先の壊疽につながります。

年1回の定期健診を受け、血糖値を確認しましょう。できるだけ早い段階で医師の診断を受けて、初期から適切な治療をすることが重要です。

糖尿病予防 できることから始めませんか

- ① 1日3回、時間を決めて、栄養バランスのとれた食事をしましょう
- ② アルコールとおやつは適量にしましょう
- ③ 姿勢よく歩きましょう
- ④ 寝る前に数分間ストレッチをしましょう
- ⑤ スクワットなどの簡単な運動で筋肉量*を増やしましょう

*筋肉量が増加すると、ブドウ糖の消費量が増えて血糖値が上がりにくくなります

合併症を
発症した
人のうち
「もっとできることがあった」
と後悔している人

5人に**4**人。

糖尿病は、ある日突然、血糖値が高くなるわけではありません。ゆっくり血糖値が高くなり、糖尿病に至るまで数年かかります。日々の生活習慣を見直して、糖尿病の発症リスクを抑えましょう。

糖尿病性腎症の重症化予防事業をご利用ください

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予防に取り組んでいます。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医療機関を受診した結果から、糖尿病の可能性が高い人。また、現在糖尿病の治療中で、保健指導が必要と思われる人

通知内容 医療機関の受診案内または保健指導の利用案内

