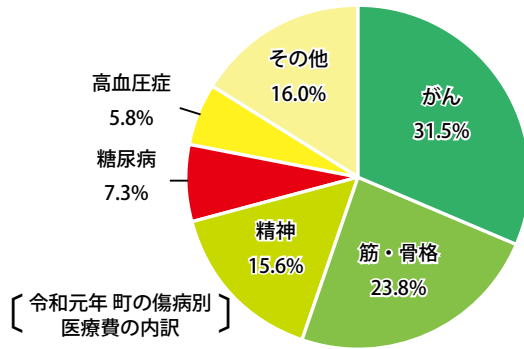


# 自分らしく幸せに暮らし続けるために 『糖尿病』を知り、重症化を防ごう！

日本には糖尿病の人は、予備軍も合わせると約2,000万人いるといわれており、最近20年間で増加傾向にあります。町でも同様に増加傾向にあり、糖尿病は身近な病気となっています。

**特定健診受診者の2人に1人は血糖検査で異常あり**

健診で検査するHbA1c（ヘモグリンエーワン）は、最近1〜2カ月間の血糖値の平均を示すといわれています。この検査値で要指導・要医療となった人は、令和元年度は特定健診受診者の59.6%を占め、5年前と比べて約15%増えています。また、国民健康保険加入者のうち糖尿病で通院している人は9.7%となっており、約10人に1人が通院していることとなります。平成30年度には、医療費で高血圧症を抜いて第4位となりました。



キーワードは『し・め・じ』と『こ・が・に・は・こ』

血糖値を高いまま放置すると、血液中の糖分が全身の血管や神経を傷つけ、様々な合併症を引き起こします。糖尿病の怖さはこの合併症にあります。



## 【覚えておきたい合併症】

『し』……しびれ（神経障害）  
『め』……網膜症（失明のおそれ）

『じ』……慢性腎不全（透析のおそれ）

『こ』……梗塞（脳梗塞や心筋梗塞）

『が』……がん  
『に』……認知症

『は』……歯周病  
『こ』……骨折・転倒

この他、感染症にもかかりやすくなり、高齢者は肺炎にも注意が必要です。新型コロナウイルスの感染で重症化しやすい持病の一つとして、糖尿病があげられているのはこのためです。

**基本は食事と運動、早期発見のため健診も**

糖尿病はすい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが関係しています。食生活の改善ですい臓への負担を軽くし、運動によってインスリンの働きをよくすることが糖尿病の予防や重症化を防ぐために重要です。

## 【食生活のポイント】

- ① 腹八分目
- ② 食物繊維をとる
- ③ 食事は規則正しく（野菜、海藻、きのこ等）
- ④ ゆっくりよくかんで食べる
- ⑤ 塩分、脂肪は控えめに
- ⑥ お酒は適量を楽しむ

## 【運動のポイント】

- ① 無理なく気軽に続けられる運動を楽しむ
- ② 筋力アップを図る

糖尿病は進行してからでないと自覚症状は現れません。早期発見のため、年に1度は健康診断を受けましょう。

## すごいな！むし歯のない子



武藤 燈道くん  
(井谷)



石川 成くん  
(下野尻)



長谷川 咲彩ちゃん  
(松尾)



田崎 七翔くん  
(森野)



原 央和ちゃん  
(9町内2)



渡部 朱翔くん  
(9町内1)

3月12日、3歳児6人を対象に健康診査を行った結果、全員むし歯がありませんでした。