

7 月



糖尿病について



糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖値）が増えすぎることによって、**血管を損傷**してしまい様々な**合併症**を引き起こします。

熊本県民の 40 歳から 74 歳の 4 人に 1 人が**糖尿病有病者・予備群**という状況です。

早期に症状が現れにくく放置すると重症化しやすいため、**生活習慣の見直し**が大切です！

糖尿病のリスク

- 肥満 腹囲 男性 85 cm 以上 女性 90 cm 以上
BMI 25 以上
- 高血圧 ○脂質異常症 ○喫煙
- 加齢 ○遺伝



診断基準

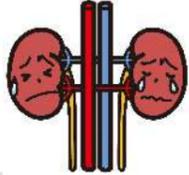
血糖値とヘモグロビン A1c (HbA1c) の値を総合して診断されます。

HbA1c はヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、過去 1 ~ 2 か月の血糖値を反映します。

空腹時血糖値	126mg/dl 以上	糖尿病型
	110 ~ 125mg/dl	境界型

HbA1c (NGSP)	6.5 % 以上	糖尿病型
--------------	----------	------

3 大合併症



糖尿病性神経障害

足の指や足の裏のしびれ、痛み、感覚の麻痺
足の感覚が鈍るため異変に気づきにくく
切断につながることもある

糖尿病性腎症

進行するとだるさ、むくみ、吐き気、
食欲不振などの症状が現れる
腎臓は毛細血管の集まりのため**血管が傷つ**
きやすく影響を受けやすい

糖尿病性網膜症

失明につながるおそれもある
症状が現れた時にはある程度進行しているため**定期的に眼科受診**を！

日本透析医学会の統計によると本県(H27)は
10万人当たりの透析患者数 **全国で第2位**



食事

- ・腹八分目にする
- ・野菜は**食事の最初**にたっぷり食べる
(緑黄色野菜、きのこ、海藻類)
- ・飲み物は**水やお茶**をメインに
- ・糖質(甘いもの、炭水化物など)やアルコールを摂りすぎない

ドレッシングやマヨネーズのかけすぎには気をつけて！

運動

- ・活動量を増やす
(階段を使う、駐車場で遠くに車を停める)
- ・有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、水泳など)できれば毎日、週3回以上
- ・レジスタンス運動(腹筋、腕立て、スクワットなど)週2~3回



感染症

糖尿病は免疫力を低下させる要因といわれ、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクの一つであるといわれています。
感染予防に気を付けましょう。

ご不明な点や健康についてのご相談がある際にはお気軽に本会までお問い合わせください。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229