

町の保健室から知って得する糖尿病の○○な話

平成27年度の住民健診もそろそろ終盤の時期を迎えています。あなたはもう健診を受けられましたか？
この住民健診の重要な項目の一つが、糖尿病の検査です。
糖尿病はこの30年間で約30倍に増加した

と云われ、平成23年の国民健康・栄養調査によると、「糖尿病」または「糖尿病予備群」の人は27.1%と推計され、なんと国民の4人に1人であることが明らかになりました。
もはや国民病のひとつといえる糖尿病で

ですが、初期には自覚症状が出にくいために放置されるケースが多く、合併症が重症化すれば、命にもかかります。あなたは糖尿病の心配はありませんか？
今回は、糖尿病にまつわるお得な情報を3本柱でお伝えしたいと思います。

1. さあ、あなたの糖尿病危険度をチェックしてみましょう

YESと答えたあなたは、糖尿病を招きやすい状況が：今がチャンス！アドバイスを参考に行動開始です。

① 家族、親類に糖尿病の人がいる。

YESのあなたは：

① 体質・遺伝
日本人の少なくとも10%は糖尿病の体質を持っていると言われてます。しかし、肥満、運動不足など誘因になるものを避ければ、発症は防げます。

そんなあなたの行動目標
定期健診を必ず受けましょう！

② 適正体重を10%以上オーバーしている。

YESのあなたは：

② 肥満
肥満は常に糖尿病の危険があり、一度糖尿病になれば悪化させる促進要因になります。20代前半より体重が1割以上オーバーしたら、すでに危険ゾーン。

そんなあなたの行動目標
3食規則正しく食べ、間食を控えめに、よく噛んで食べる。毎日体重を計る。

③ 美食・過食の傾向がある。

YESのあなたは：

③ 美食・過食
ストレス食いになっていませんか？ 美食も、食への関心が偏りすぎると体を壊してしまいます。

そんなあなたの行動目標
ストレス発散を食べること以外に見つける。おいしさだけでなく、配膳の美しさや健康的な視点などで食事を楽しむ。

④ 運動不足がみえます。

YESのあなたは：

④ 運動不足
運動すれば、血糖値を下げる役割をするインスリンというホルモンの働きが活発になります。自分に合った楽しみになる運動を見つけてみましょう。

そんなあなたの行動目標
1日10分多く歩こう。

⑤ お酒が好きである。

YESのあなたは：

⑤ 過度の飲酒
過度の飲酒は肥満を招き、糖尿病の要因に。
そんなあなたの行動目標
飲酒量は1日ビール中びん1本程度。



⑥ 強いストレスを感じている。

YESのあなたは：

⑥ ストレス
ストレスを感じると、副腎からストレスホルモンが分泌されます。これらのホルモンは血糖値を上昇させる作用があるので、ストレスを感じたら無理をしないで休養を。

そんなあなたの行動目標
睡眠を十分にとる。

⑦ 忙しくて健康診断を受けないときがある。

YESのあなたは：

⑦ 健康診断
糖尿病は初期にはほとんど自覚症状がないため、特に40歳以上の方は定期的な健診が必須です。

そんなあなたの行動目標
年に1回は必ず健診を受ける。



2. 糖尿病の検査は○○だ

伯耆町の特定健診では、糖尿病の指標の検査項目としてHbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー）という値を血液検査で検査します。
HbA1cとは：

1〜2か月間の平均的血糖値を示す値です。健診では、正常値を5.8%としています。住民健診を受診された方は、もう一度お手元の健診結果でこの値をチェックしてみてください。

なお、このHbA1c値を1%下げれば、このような危険な合併症のリスクを軽減することができます。

3. 糖尿病かも…と思ったら○○へ行こう!!

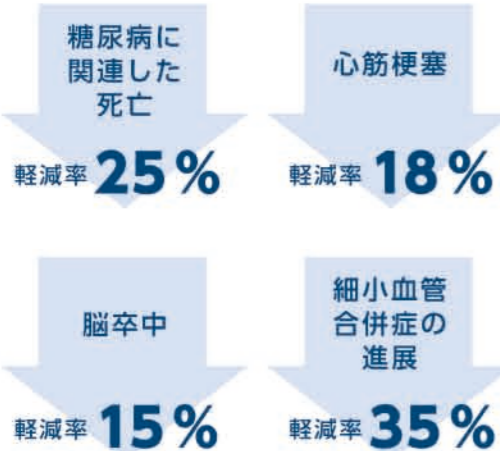
伯耆町の住民健診で、特定健診などの受診者は毎年1300人程度。
受診率としては4割程度で、そもそも健診自体を受けていない方が6割もおられます。この受診者のうち、HbA1cが5.9%以上の方は13〜14%。毎年、糖尿病教室の通知をこれらの方にお送りしています。

糖尿病教室では医師の講演、血液検査、食事療法、運動療法をしっかりとお伝えします。
参加料はたったの300円。

糖尿病は自覚症状がほとんどなく、なかなか自分では気づけません。まずは健診を受けてみて、そして結果をチェック。そしてもしこのHbA1cが5.9%以上なら、ぜひ教室にご参加を。

お仕事などの都合で教室のご参加が難しい場合はお気軽に下記までご連絡ください。個別相談も随時承ります。

HbA1c 値を1%下げれば
こんなに合併症の危険が軽減



十分なコントロールで
グリコヘモグロビン値は
0.5%でも1%でも
低く抑えましょう。

目標値は主治医と
相談のうえ
設定しましょう。

定期的な
『眼底検査』や
『微量アルブミン尿』の
検査も忘れない
ように！



今年度の糖尿病予防教室のご案内

■日程

	日時	内容
1回目	12月14日(月) 9:15~11:30	●講演「最新版!知って得する糖尿病の○○な話」 住吉内科眼科クリニック 池田匡先生 ●血液検査・生活状況の聞き取り
2回目	1月13日(水) 9:15~11:30	●血液検査 ●栄養指導 ●運動指導 ・食事の基本と1日の食べ方 ・日常生活でできる運動とその効果
3回目	2月19日(金) 9:15~11:30	●血液検査 ●栄養指導 ●運動指導 ●まとめと振り返り ・間食やお酒のとり方 ・効果的な運動について

健診をまだ受けてなかった!!というあなたへ「安心して下さい!まだありますよ。」

今年度最後の補足健診

1月16日(土) 受付8:00~10:30
場所 岸本保健福祉センター