

第5回 糖尿病の基本について

白石町のデータをみると糖尿病になりやすい人の割合が増えていきます。比べてみると、全国が1.7%の増加に対し、白石町は3.5%と増加の幅が大きいことが心配です。

～糖尿病とは～

私たちの身体の中では、インスリンというすい臓から出るホルモンが働いて、血糖値を一定の範囲におさめています。糖尿病はこのインスリンが出にくくなったり、働きが悪くなることで、血液中を流れるブドウ糖という糖(血糖)が増えてしまう病気です。

HbA1c6.5%以上の人の割合(市町村国保)

			2	4	6	8	10
全国	H25	7.9%					
白石町	H25	6.6%					
全国	R1	9.6%					
白石町	R1	10.1%					

白石町
3.5%増加

(出典: KDB厚労省様式5-2)



どうやって検査するの?

主な検査はHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

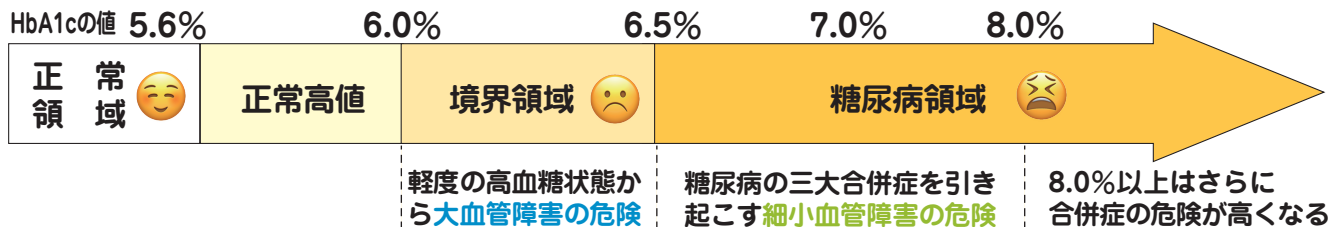
HbA1cは血液検査で調べることができ、町の特定健診の検査項目にも含まれています。

HbA1cを調べると過去1～2カ月の平均的な血糖の状態がわかります。

HbA1cとは...

赤血球に含まれるヘモグロビン
糖
血液中のヘモグロビンにどれだけ糖がくっついているかを知ることができます。

～HbA1cの見方～

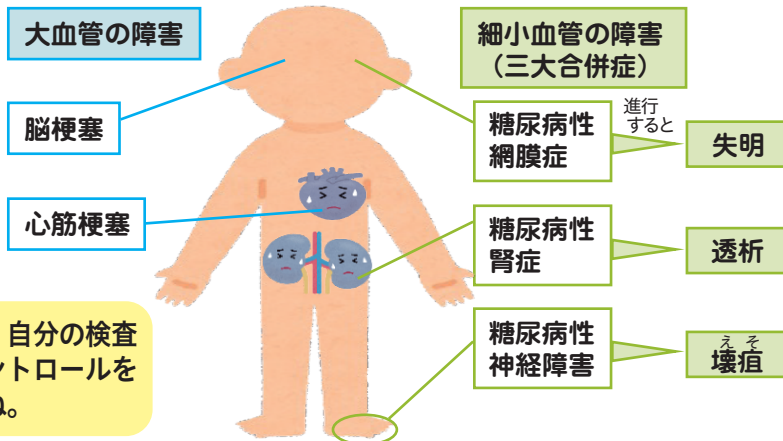


正常高値(5.6%～5.9%)でも注意が必要!?

正常高値の場合も、将来の糖尿病発症や動脈硬化発症リスクが高いと言われています。今の生活習慣(食事や運動など)を見直すことで正常領域への戻りが期待できます。

～糖尿病の合併症～

糖尿病は初期の段階ではほとんど自覚症状がないと言われています。気づかずにHbA1cや血糖値が高いままで過ごしていると、全身の血管が傷つき、右の図のような合併症が出現してきます。



合併症はこわいな。だから、自分の検査の値を知ることや、血糖コントロールをしていくことが大事なんだね。

合併症が現れると生活が制限されたり、命の危険もあります。健康な人も、今の生活でHbA1cの値がコントロールできているのか、年に1度は健康診査を受けて、毎年検査値の変化を確認することが大切です。

問 保健福祉課 健康づくり係 ☎0952-84-7116