

糖尿病を重症化させないためには どうしたらよいでしょうか？

一定の血糖値を保つよう、**血糖コントロール**を行きましょう。

糖尿病と診断されたら

- 食事や運動の指導を受け、**適正な食生活**や**運動の実践**、**禁煙**を心がけましょう。
- 定期的に医療機関を受診し、**検査や治療を継続**しましょう。
- 合併症の予防のために、**眼科や歯科を定期的に受診**しましょう。

※血糖コントロールの方法は人によって違います。主治医の指示に従いましょう。

糖尿病連携手帳を携帯しましょう

糖尿病連携手帳は、糖尿病やその合併症等の適切な治療を継続的に受けるために必要です。

糖尿病連携手帳を持っていると

- 検査結果や治療方針、治療の経過等がわかります。
- 眼科や歯科等受診のとき、さらには災害時等の非常時にも、糖尿病の状態に応じた適切な治療が受けられます。

糖尿病治療を受けている方で手帳をお持ちでない方は、かかりつけ医に御相談ください。



(発行者：公益社団法人日本糖尿病協会)

栃木県の重症化予防の取組

栃木県では、「**糖尿病重症化予防プログラム**」を策定し、保険者（国保など）及び医療機関とともに、県民の皆様の糖尿病発症や重症化及び透析への移行を防止する取組を行っています。



作成者：栃木県保健福祉部健康増進課

TEL028-623-3095 FAX028-623-3920

令和元(2019)年10月作成

※このリーフレットは、栃木県ホームページでダウンロードすることができます。

栃木県 糖尿病 検索



糖尿病の発症と 重症化を予防するために

日本人は糖尿病になりやすい?!

日本人は、欧米人に比べ、生活習慣に起因する糖尿病（2型糖尿病）になりやすい体質（遺伝的素因）を持っていると言われています。そこに、食べ過ぎや運動不足による肥満が加わり、糖尿病になる人が増えています。糖尿病で医療機関を受診している人は全国では約330万人、**栃木県では約5万5千人**^{※1}と推定されています。
(※1：平成29年患者調査)

糖尿病はどんな病気ですか？

血液中の糖（ブドウ糖）を「血糖」といい、私たちの体には血糖を一定に保つ働きがあります。糖尿病はその仕組みが崩れて、**血糖が常に多い状態になる病気**です。発症早期には自覚症状がほとんどないため、悪い状態になってから気づくことが多い病気です。

あなたはいくつ当てはまりますか？

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 肥満気味である | <input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む |
| <input type="checkbox"/> 運動不足である | <input type="checkbox"/> 喫煙者である |
| <input type="checkbox"/> 朝食を抜く | <input type="checkbox"/> 40歳以上である |
| <input type="checkbox"/> 間食が多い | <input type="checkbox"/> 糖尿病の親や兄弟・姉妹がいる |
| <input type="checkbox"/> 夕食が遅い | <input type="checkbox"/> 妊娠中に高血糖や尿糖を指摘された |
| <input type="checkbox"/> 早食いである | <input type="checkbox"/> 高血圧症がある |
| <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない | |

(参考)

・国立国際医療研究センター
糖尿病情報センターホームページ
・日本医師会ホームページ

当てはまる項目が多い人は糖尿病にかかりやすいので気をつけましょう。



 栃木県

糖尿病を予防するにはどうしたらよいでしょうか？

次の2つが重要です。

1 肥満改善と体重管理 BMIを参考に体重管理を！

BMIの計算式

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
あなたのBMIは？

$$\square = \square_{(kg)} \div \square_{(m)} \div \square_{(m)}$$

【普通体重:18.5以上25.0未満】

標準体重の計算式

身長 (m) × 身長 (m) × 22
あなたの標準体重は？

$$\square_{(kg)} = \square_{(m)} \times \square_{(m)} \times 22$$

標準体重を目指しましょう

●●● 肥満改善と体重管理のポイントは2つ ●●●

① 普段の食事に気をつけましょう

- ・食事は3食決まった時間にとる
- ・食べ過ぎない、間食をしない
- ・ゆっくりよくかんで食べる
- ・脂っぽいものを食べ過ぎない
- ・野菜、海藻、きのこなど、食物繊維を多く含む食品をとる



② 積極的に体を動かしましょう

- ・外出するときは、早歩きをする
- ・なるべく階段を使う
- ・テレビを見ながらストレッチするなど、日常生活での工夫を！



2 定期的な健診受診

年に1回は特定健康診査（「メタボ健診」）や定期健康診断（「事業者健診」）で糖尿病の検査を受けましょう。



糖尿病の初期には症状が現れません。
早期発見には健診が大切です。

禁煙 をしましょう!!

たばこを吸う人は、吸わない人に比べ**1.4倍糖尿病にかかりやすい**と言われています。



「糖尿病予備群」「血糖値が高め」と言われたらどうしたらよいでしょうか？

- 食事や運動など生活習慣を見直しましょう。
- かかりつけ医に相談したり、医療機関で詳しい検査を受けましょう。



糖尿病を治療しないで（血糖コントロールをしないで）放置しておくのと体にどんな影響が出ますか？

高血糖が続くと、全身の血管がダメージを受けて動脈硬化が進行し、血管が詰まりやすくなります。それにより、さまざまな合併症が起こります。

細い血管の障害

- **糖尿病網膜症**
視力が弱まります。**初期には自覚症状が少ないため、ある日突然目が見えなくなって気づくこともあります。**
- **歯周病**
糖尿病ではない人に比べ、歯周病になる**危険は約3倍高い。**
- **糖尿病性腎症**（慢性腎臓病（CKD）の1つ）
体の中の老廃物をろ過する機能が低下します。**自覚症状がほとんどないため、知らない間に進行し透析に至る場合もあります。**
- **糖尿病性神経障害・糖尿病足病変**
手足の神経に障害が起こり、**痛みやしびれを感じる**ようになります。糖尿病性神経障害が進行すると知覚が低下し、やけどやけがをしても気づかず、**壊疽（えそ）により切断に至る場合**もあります。



太い血管の障害

- **脳梗塞**
糖尿病ではない人に比べ、脳梗塞を起こす**危険は2～4倍高い。**
- **心筋梗塞**
糖尿病ではない人に比べ、心筋梗塞を起こす**危険は3倍以上高い。**

透析について

- 透析が必要になると、おおよそ週3回、1回4～5時間程度の通院が必要になります。
- 栃木県の透析患者数は約6,200人です。そのうち約4割が糖尿病性腎症が原因となっており、透析導入原因の1位です。（栃木県臓器移植推進協会調べ）

糖尿病治療を行う医療機関

糖尿病の患者さんが身近な地域で適切な治療を受けられるよう、栃木県では糖尿病治療を行う医療機関の機能分担と連携を推進しています。

お住まいの地域の糖尿病治療を行う医療機関は、栃木県のホームページを御覧ください。

栃木県保健医療計画

検索

健診で血糖値が高いと言われた方

まずは「初期・安定期治療を担う医療機関」を受診してください。

すでにかかりつけ医療機関で治療している方

血糖コントロール不良のときや、合併症の検査・治療を行うときは、「専門治療を担う医療機関」、「慢性合併症治療を担う医療機関」への受診が必要な場合がありますので、かかりつけ医にご相談ください。