



安定 Net 通信では、皆さまの健康づくりに役立つ情報を発信します。
今回は糖尿病に関することについてお伝えします。

11月14日は世界糖尿病デー
11月12日～18日は全国糖尿病週間

◎**糖尿病**は、血液中の糖（血糖）が増えてしまう病気です。

血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いままで放置されると、**血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気につながります。**

妊娠すると、糖尿病が元々ある方もそうでない方も、胎盤から分泌されるホルモンの影響でインスリン抵抗性（血液中の血糖の量を保つ役割のインスリンが効きづらくなること）が強くなり、血糖値が高くなりやすくなります。

妊娠中に血糖が高い状態が続くと、赤ちゃんが大きく育ちすぎてしまう原因になります。

そのため、**妊婦健診が血糖高めに出たら要注意**です。また、**体重を増やしすぎないことも大切**です。



妊婦の適正体重増加

体格	適正体重増加
BMI < 18.5	9 ~ 12 kg
18.5 ≤ BMI < 25	7 ~ 12 kg
25 ≤ BMI	個別対応 (およそ5kgを目安)

※BMI=体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))

妊婦さんの治療は、服薬と食事によるものが主となりますが、食事内容については、お母さんの体重管理や赤ちゃんの成長などを参考に、食事エネルギー量や栄養バランスなどを調節していくことになります。

1回の食事で食後の血糖値が高くなってしまう場合は、

1回あたりの食事量を減らし、食事回数を増やす**分割食**も有効です。分割食は、総カロリー数が多くなりすぎないようにしましょう。間食はヨーグルトやフルーツなど、軽食でも大丈夫です。

例えば、

『朝食⇒10時（間食）⇒昼食⇒15時（間食）⇒夕食⇒夜食』
にするなどの工夫ができます。

また、食事や血糖の記録をつけ、主治医や管理栄養士と相談しながら食事をコントロールしましょう。



11月14日は世界糖尿病デー

11月12日～18日は全国糖尿病週間

糖尿病と一口に言っても、『**子どもの頃に発症する方が多い1型糖尿病**』、『最も患者数が多く、若年層での発症の増加傾向もみられている**2型糖尿病**』のようにいくつかの種類があります。この2つの糖尿病は特に未成年の方に関わってくる可能性の高いものです。

1. それぞれの糖尿病の特徴

1型糖尿病		2型糖尿病
小児に多い ※ただし何歳でも発症する	発症年齢	中高年に多い
急に症状が現れて、糖尿病になることが多い	症状	症状が現れないこともあり、気が付かないうちに進行する
やせ型の方が多い	体型	肥満の方が多いが、やせ型の方もいる
膵臓でインスリンを作る β細胞という細胞が壊れてしまう ため、インスリンが膵臓からほとんど出なくなり、血糖値が高くなる	原因	生活習慣や遺伝的な影響 により、インスリンが出にくくなったり、効きにくくなったりして血糖値が高くなる
インスリンの注射	治療	食事・運動・服薬が多いが、インスリン注射を行う場合もある

2. 糖尿病の方へのサポート

糖尿病の方は体内でつくられるインスリンだけでは不足してしまい、高血糖になってしまいます。そのため、注射や身体につけた装置（インスリンポンプ）を使ってインスリンを補います。

インスリンの投与方法によって、注意点はそれぞれ異なりますが、何かトラブルがあった際には、注射での対応が必要となる場合があります。

そのため、本人と家族が**インスリン注射を行う場所やその方法を理解**することが大切です。また、未成年の方は学校等の周囲の人々サポートを得られるように、**対応について事前に共有と相談**をしておくことも重要です。



糖尿病を管理するために、インスリンを投与するだけでなく、補食（おやつ）で低血糖を予防する場合もあり、お子さんだけの管理ができるようになるまで、時間がかかる場合があります。

特に思春期のお子さんにとっては、周囲の目が気になってしまうこともあり得ます。周囲の人々のサポートを得られれば心強いですが、特にお子さんの友人については、どこまでの方に糖尿病について伝えるかについても、家族で十分に話し合う必要があるでしょう。

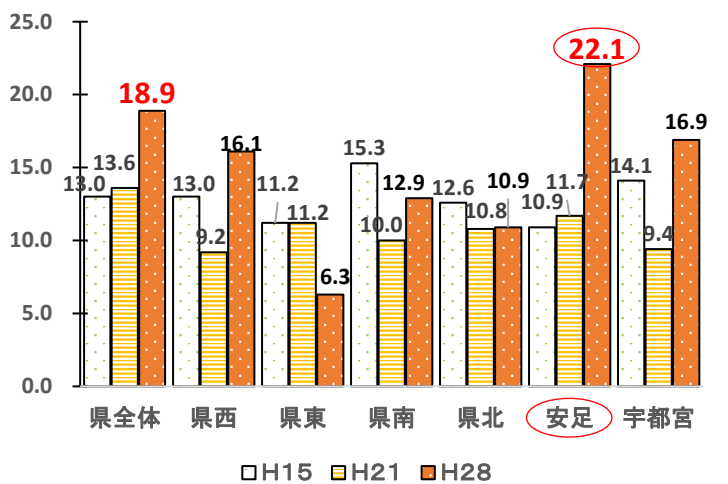
糖尿病はひとたび発症してしまうと治癒することはなく、治療を続けなければいけない疾患ですが、栃木県、そして安足地区の糖尿病患者さんの状況は以下のデータからも分かるように、**死亡率は高く、患者数も多い**ため決して良いとは言えない状況にあります。

◎栃木県の糖尿病での死亡率

令和3(2021)年 **14.8%** 全国で**ワースト 10 位**(2県同率) ※全国 11.7%
 令和4(2022)年 **15.8%** 全国で**ワースト 13 位**(3県同率) ※全国 13.0%

出典：厚生労働省、「令和3年(2021)人口動態統計月報年計(概数)の概況」
 「令和4年(2022)人口動態統計月報年計(概数)の概況」

◎医師から糖尿病があると言われた人の割合(男性)



安足地区の男性の場合は地区別で見ると唯一 20%を超えた **22.1%**となっていて、1番高いまる～



出典：平成 28 年度県民健康・栄養調査報告書、「これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことの有無(20歳以上、性・居住地区別)」



成人の糖尿病の方は、多忙な仕事や家事、育児と並行して、食事療法や運動療法、薬物療法などの自己管理を続ける必要があります



そのため、治療につながらない方や、始めても中断してしまう方もいるようです

治療と生活を両立するために、環境を整えましょう！

☆産業医や産業保健師に相談

- 健康診断や血糖値の状況が悪化した際の相談ができる
- 職場の上司や同僚との調整をし、職場の環境を整えてくれる

※産業医や産業保健師がない職場の場合は、主治医や看護師、地域産業保健センター 保健師と相談しましょう

☆職場の中に支援者を見つけましょう

- 特に低血糖の可能性のある方は、身近な人に糖尿病や低血糖について理解してもらい、いざという時の対処について共有しておくとう安心です

☆職場の付き合い・接待などの工夫(飲み会等)

- その場の雰囲気を考えて無理をしてしまう方も多いようですが、いざ勧められた時に断れるスタンスを持っておきましょう

⇒お酒の断り方のポイント

1. 医者にアルコール制限されていると話す
2. 飲ませる人のそばに出来るだけ近寄らない
3. お酒を注ぐ係に徹する
4. 車で来ている、車に乗る予定があると言う

11月14日は世界糖尿病デー

11月12日～18日は全国糖尿病週間

高齢の場合、**加齢による身体の変化にあわせて、高血糖を防ぐインスリンの分泌量の低下がみられます**。それによって、糖尿病による症状もその影響を受けて悪化しやすくなってしまいます。特に、高齢者の糖尿病は以下の2つのような特徴が出現するため、注意が必要です。

◎高齢者の糖尿病の特徴

① 食後の血糖が高くなりやすい

①に関連する注意したい症状

- 急に喉が渇き、たくさん水を飲む
- 尿が多量に出る
- 全身がだるくなる
- お腹が痛くなり、吐き気を伴う

※これらの症状は、**感染症や脱水、治療の中断や甘いジュースの飲み過ぎ等**がきっかけとなって発症する、糖尿病の**急性合併症**の徴候です。このような気になる症状が出現している方は主治医と相談しましょう！

② 低血糖症状（発汗、動悸、手の震えなど）が出現しにくい

②によって増加するリスク

- 転倒、骨折
- 認知症
- 心血管疾患

※加齢によって高齢者はインスリンの分泌量が減りますが、取り入れた薬を分解する能力も弱まっているため、身体に残った薬の影響で**低血糖につながる可能性が高くなっています**。定期的な血糖測定や通院は怠らないようにしましょう。

高齢者の糖尿病治療を行う場合、厳格な血糖管理は有用と考えられていますが、高齢者の糖尿病には①・②のような特徴があるだけでなく、持病の影響等を考慮する必要があります。

そのため、下記の図のような個人差が生じます。糖尿病がない人と変わらない生活の質を保つためにも、主治医に血糖管理の目標や治療内容を確認しましょう！

高齢者糖尿病の血糖コントロール目標 (HbA1c 値)

患者の特徴 ・健康状態	① 認知機能正常 かつ	② 着替え・食事・歩行・入浴等の基本的な日常生活動作が自立	① 軽度認知障害～軽度認知症 または	② 基本的な日常生活動作や、買い物・洗濯等を行う応用的な日常生活動作の能力低下	① 中程度以上の認知症 または	② 基本的な日常生活動作の能力低下 または	③ 複数の持病や、身体機能障害			
	重症低血圧が危惧される薬剤の使用例) ・インスリン製剤 ・SU薬 ・グリニド薬 など	なし	7.0%未満	7.0%未満	7.0%未満	8.0%未満	あり	65歳以上 75歳未満	75歳以上 8.0%未満 (下限 7.0%)	8.0%未満 (下限 7.0%)