



厚生労働省による「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の全てが改訂され、令和6（2024）年4月から、新たに「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次））」が開始されました。令和6年度の安足健康Net通信では、その内容をご紹介しますながら、皆様の健康づくりに役立つ情報を発信します。今回は、糖尿病についておとどけします。

11月11日～17日は全国糖尿病週間
11月14日は世界糖尿病デーです

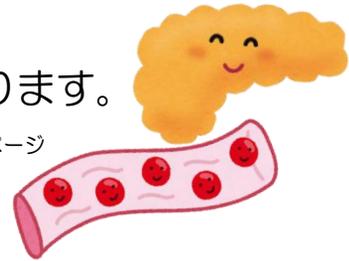


糖尿病とインスリンについて

糖尿病とは、インスリンが十分に働かないために、血液中のブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。

インスリンはすい臓から出るホルモンで、血液中のブドウ糖を細胞に取り込むことで、血糖値を一定に保つ働きをします。ブドウ糖はインスリンによって細胞に取り込まれることで、体が活動するためのエネルギー源になります。インスリンの量が不足したり、働きが悪くなると血液中にブドウ糖があふれるので血糖値が高くなります。血糖値の高い状態が続くと糖尿病になります。

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



糖尿病には大きく分けて2種類あります。

| | |
|--------------|--|
| 1型糖尿病 | インスリンを分泌する細胞が壊れることで、インスリンが出なくなり、血糖値が高くなる。 1型糖尿病は生活習慣とは関係なく発症する。 |
| 2型糖尿病 | 遺伝的な影響によってインスリンの分泌が低下することに加え、過食などの生活習慣の悪化が重なり、インスリンが効かなくなることで発症する。 |

参考：日本内分泌学会ホームページ

糖尿病患者のほとんどが生活習慣が関与して発症する2型糖尿病のため、糖尿病は生活習慣病の1つとされています。

健康日本21（第三次）では、 糖尿病について以下の目標が挙げられています。

（出典：厚生労働省 健康日本21（第三次）推進のための説明資料）

①糖尿病の合併症の減少

目標値 ①糖尿病腎症の年間透析導入患者数 12,000人（令和14年度）
現状値15,271人（令和3年度）

糖尿病は、初期の段階では自覚症状がほとんどありませんが、血糖の高い状態をそのままにしておくと、血管が傷つき、様々な合併症を引き起こします。

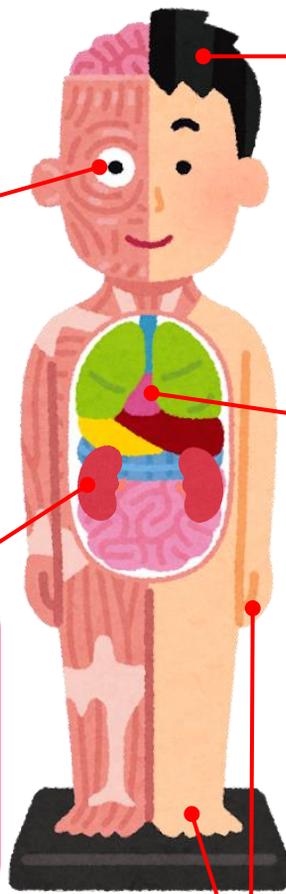
★は 3大合併症 です。

★糖尿病網膜症

目の網膜にある血管が傷ついて起こります。
視力が弱まったり、失明することもあります。

★糖尿病腎症

腎臓の細かい血管がむしばまれ、腎臓の機能が低下します。
重症になると人工透析*が一生必要になります。糖尿病腎症は、人工透析が必要となる原因疾患第1位です。



脳梗塞

糖尿病ではない人と比べ、脳梗塞を起こす危険は2～4倍高くなります。

心筋梗塞

糖尿病ではない人と比べ、心筋梗塞を起こす危険は3倍以上高くなります。

どの病気も、一度かかると一生付き合うことになるまるね



★糖尿病性神経障害

手足の神経に障害が起こり、痛みやしびれが起きます。
知覚の低下により、けがをしても気づかず、壊疽（えそ）となって切断するしかなくなることもあります。

*人工透析とは…

腎臓の代わりとなる機械に血液を通し、血液中の老廃物や余分な水分を取り除く治療法。

透析が必要になると、通常1回4時間以上、1週間に3回程度、透析を行う施設に通い続けることになる。（参考：全国腎臓病協議会）

②治療継続者の増加

③血糖コントロール不良者の減少

目標値 ②治療継続者の割合＝75%（令和14年度）

現状値 67.6%（令和元年度）

③HbA1c* 8.0%以上の者の割合＝1.0%（令和14年度）

現状値 1.32%（令和元年度）

糖尿病と診断されても、血糖値を良好な状態に維持することで合併症を予防したり、重症化を抑えることができるため、治療を継続することは大切です。

*HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは…

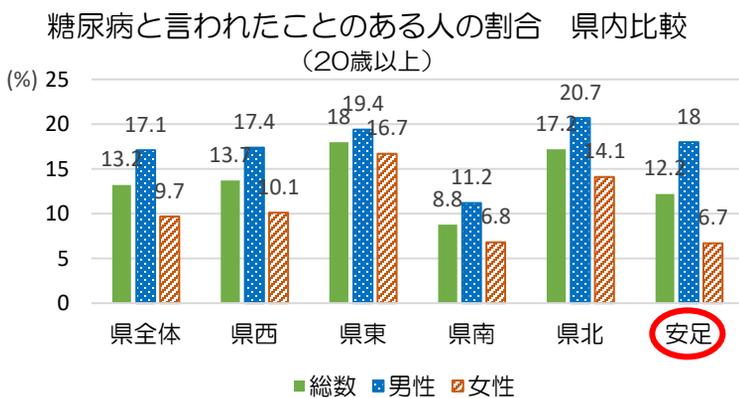
血液検査の項目の一つで、過去1～2か月の血糖の状態がわかる。6.5%以上は糖尿病の可能性があるとされる。

（参考：厚生労働省 eヘルスネット）

④糖尿病有病者の増加の抑制

目標値 ④糖尿病有病者数 1,350万人（令和14年度）

現状値 約1,000万人（平成28年度）

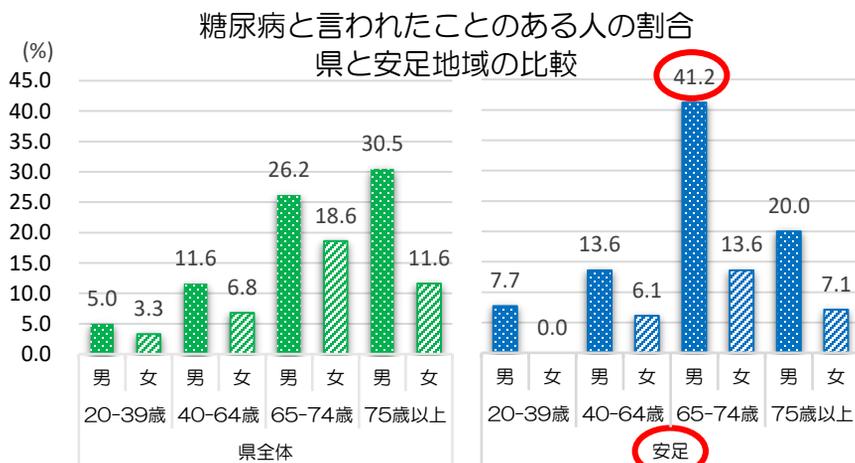


糖尿病の有病者数は、現在の状態が続く場合は令和14年度に1,448万人になると予測されています。糖尿病対策を推進し、患者数の増加を抑えることが目標です。

これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことのある人の割合は、女性より男性の方が高い傾向があります。

また、年齢が高くなるほど増える傾向があります。安足地域では、男性の65～74歳で、糖尿病と言われたことのある人の割合が高いです。

年齢を重ねるほどに糖尿病にかかりやすくなるので、今のうちから発症予防に努めましょう。



糖尿病の発症予防のためにも、
血糖コントロールのためにも、

生活習慣を見直してみましよう。

※主治医の指示がある場合は、指示に従いましょう。 参考：厚生労働省 eヘルスネット

健診で
知ろう守ろう
自分の体

健診受診率向上のための健康意識啓発
資料集 栃木県民の作品

食事

- 1日3回、適正な量を食べる。
- 薄味で、栄養バランスの良い食事をとる。
- 食物繊維をしっかり取る。



運動

- 有酸素運動を週に3回以上、1週間で計150時間以上行う。
- レジスタンス運動*を、連続しない日程で週に2～3回行う。
- 生活の中に運動を取り入れる（歩いて買い物に行く、階段を使う、など）

*レジスタンス運動：筋肉に抵抗をかける運動。腹筋、スクワットなど。



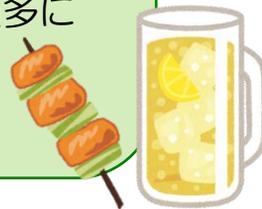
喫煙

- 喫煙は、インスリンの分泌や働きを妨げ、交感神経を刺激して血糖値を上昇させます。そのため、糖尿病になりやすくなります。



飲酒

- アルコールとおつまみに含まれるカロリーで、カロリー過多になりがち。
→血糖値が上がりやすい！



定期的な健康診断の受診・治療の継続

- 糖尿病の初期には自覚症状がほとんどありません。
- 健康診断で定期的に血糖の状態をチェックしましょう。
- すでに診断・治療を受けている方は、受診を継続し、血糖を良好な状態に保ちましょう。



発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会
問い合わせ先（部会事務局）：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病
TEL：0284-41-5895

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>

