



11月14日は「世界糖尿病デー」です。

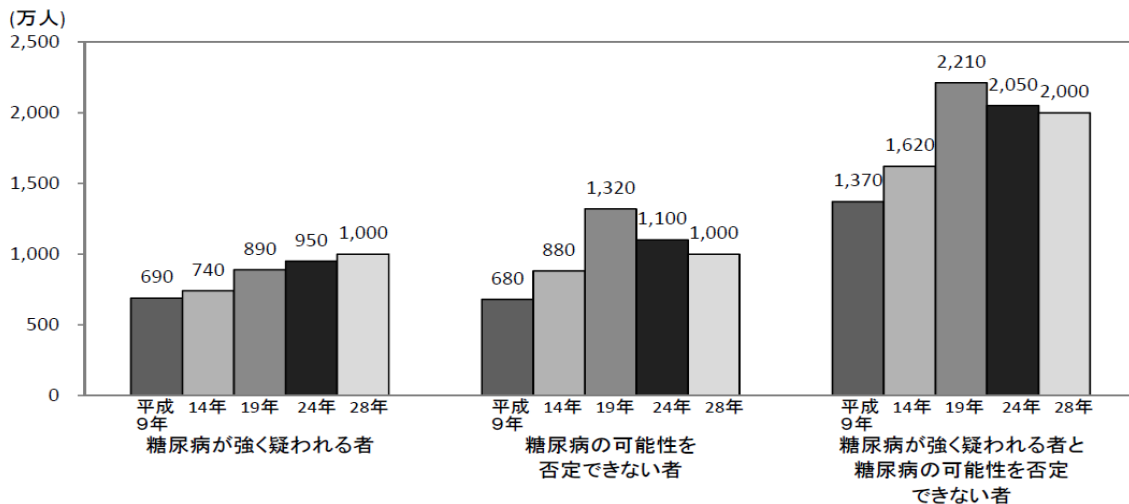
栃木県では、11月を「糖尿病予防・重症化防止強化月間」としています。

糖尿病は血液に含まれる糖質の濃度（血糖値）が慢性的に高くなる病気です。糖尿病は、初期の段階での症状がほとんどありません。しかし、進行すると様々な合併症を引き起こすことがあります。

糖尿病の発症には、日頃の食事や運動などの生活習慣も関係しています。糖尿病にならないように予防すること、そして糖尿病と診断された場合は重症化させないことが重要です。

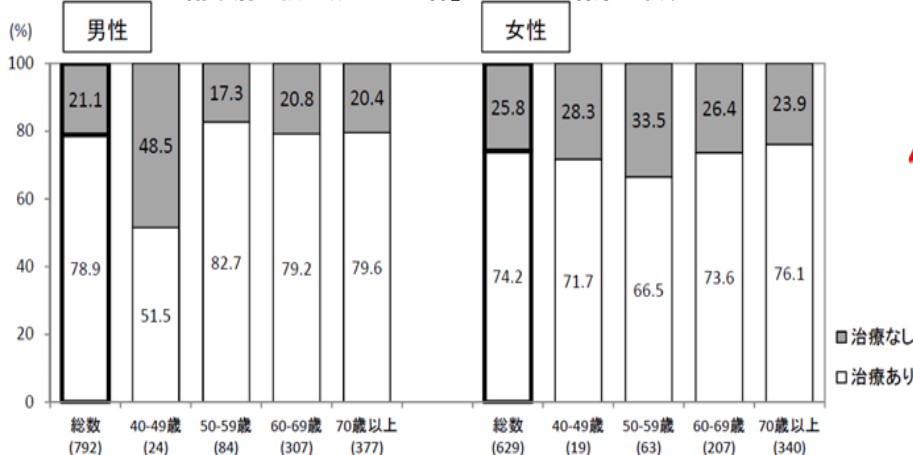
平成28年国民健康・栄養調査によると、「糖尿病が強く疑われる者」は約1,000万人で平成9年以降増加、「糖尿病の可能性を否定できない者」も約1,000万人という推計結果でした。

「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の数の年次推移



「平成28年 国民健康・栄養調査結果の概要」より抜粋

「糖尿病が強く疑われる者」における治療の状況



糖尿病が強く疑われていても、40代男性の約半数、50代女性の3割強が未治療との結果でした。

「平成28年 国民健康・栄養調査結果の概要」より抜粋

糖尿病を予防するためには

ポイント① 「正しい食生活」・・・栄養素のバランスに偏りのない食事を定期的に摂りましょう。食べ過ぎに注意してください。

ポイント② 「適度な運動」・・・無理のない範囲で、日常生活において体を動かす機会を増やすようにしましょう。

ポイント③ 「健診受診」・・・年に1回は健診を受診し健康状態を確認しましょう。特に、糖尿病の指標となる値（血糖値やヘモグロビンA1c）が基準値よりも高かった場合は、放置せずに医療機関に相談してください。



糖尿病を治療しないで放置するとどうなるの？

☆血糖値が高い状態が続くと、血管がダメージを受け、様々な合併症が引き起こされます。普段から血糖値をコントロールし、合併症を予防しましょう。

〈3大合併症〉

治療せずに
そのまま高血糖を
放置していると



神経障害
神経に障害が起
こり、痛みやしび
れを感じる。

網膜症
大人になって
からの失明の
原因の第2位

腎症
人工透析が必要と
なる原因の第1位



糖尿病と診断された場合は・・・

⇒重症化させないことが大切です。

医療機関の定期的な受診と、血糖値のコントロールにより、合併症を予防しましょう。症状によっては、眼科等の受診も必要となります。

糖尿病に関する啓発活動の一環で、安足地域では史跡 足利学校が糖尿病のシンボルカラーである“ブルー”でライトアップされます。糖尿病の予防や治療について考えるきっかけとしてみてください。ライトアップ期間は 11月13日(月)～11月19日(日) 17時～21時です。