

こんにちはは
保健師です。

糖尿病を予防しましょう

●糖尿病とは

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高くなりすぎる病気です。初期には症状がほとんどなく、症状が出たときには糖尿病が進行し、脳卒中や虚血性心疾患になりやすくなります。糖尿病は、別名「血管の病気」とも言われ、網膜症、腎症、神経障害があり、失明や透析、認知症などにつながる病気でもあります。健康診査を受ける時、自分の血糖値を確かめることができるので、年に一度は受診しましょう。

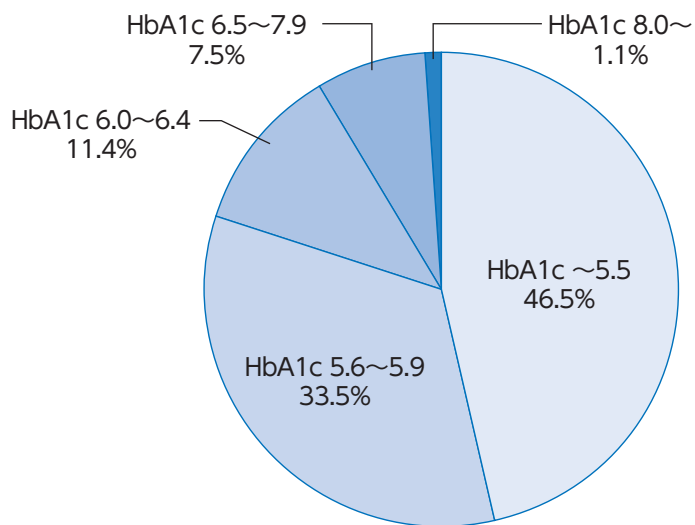
●血糖値とHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）

特定健康診査では、血糖値（空腹時血糖）のほか、HbA1cの検査を行います。血糖は食事の影響を受けるのに対して、HbA1cは、だいたい2カ月くらいの血糖を反映するので、直前の食事の影響を受けにくい糖尿病の指標として、検査でよく利用されています。

●血糖の判定基準

検査項目	異常なし	軽度異常	要経過観察	要医療
血糖 (mg/dl) 空腹時	~99	100~109	110~125	126~
HbA1c (%) NGSP値	~5.5	5.6~5.9	6.0~6.4	6.5~

健診を受けた人の半数以上が糖尿病、もしくは糖尿病予備軍といわれています。糖尿病は誰でもなり得る病気です。



令和2年度 大野城市国保特定健診結果 (HbA1c)

●糖尿病の予防

①摂取エネルギー量をとりすぎないこと②運動をすること③アルコールをとりすぎないこと④たばこを吸わないこと⑤野菜や大豆製品、海藻、きのこなどを多くとることなどがあげられます。特に砂糖の入った飲み物をとりすぎる習慣のある人は、糖尿病のリスクが高まります。

肥満も糖尿病のリスクを高めますが、日本人ではやせていても糖尿病になりやすい人がいます。肥満や過体重のない人でも注意が必要です。

●問い合わせ先

すこやか長寿課健康長寿担当
(すこやか交流プラザ内)

☎(501)2222

