

# 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 316 万人、**栃木県では約5万5千人**<sup>※1</sup>と推定されています。  
(※1：平成 26 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付くことが多い病気です。

## 糖尿病にかかりやすいかどうかチェックしてみましょう

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 太っている          | <input type="checkbox"/> 野菜や海草類をあまり食べない       |
| <input type="checkbox"/> 食べ過ぎている        | <input type="checkbox"/> 朝食を食べない              |
| <input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む      | <input type="checkbox"/> ドリンク剤をよく飲む           |
| <input type="checkbox"/> おやつを必ず食べる      | <input type="checkbox"/> 運動不足である              |
| <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き      | <input type="checkbox"/> ゆっくり休めない             |
| <input type="checkbox"/> 甘いものが好き        | <input type="checkbox"/> ストレスがたまっている          |
| <input type="checkbox"/> 夕食が遅く極端に多く食べる  | <input type="checkbox"/> 40 歳以上である            |
| <input type="checkbox"/> 食事時間が不規則       | <input type="checkbox"/> 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある |
| <input type="checkbox"/> 家族や親戚に糖尿病の人がいる |   |

(厚生労働省 HP から抜粋)

チェックの数が多いほうが、  
糖尿病にかかりやすいまる



# 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 (肥満指数) 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？

$$\boxed{\phantom{00}} = \boxed{\phantom{00}} \text{ (kg)} \div \boxed{\phantom{00}} \text{ (m)} \div \boxed{\phantom{00}} \text{ (m)}$$

【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？

$$\boxed{\phantom{00}} \text{ (kg)} = \boxed{\phantom{00}} \text{ (m)} \times \boxed{\phantom{00}} \text{ (m)} \times 22$$

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 年に1回は定期的な健診受診

年に1回は特定健康診査 (いわゆる「メタボ健診」) や定期健康診断 (いわゆる「事業者健診」) で糖尿病の検査 (血糖値やHbA1cなど) を受けましょう。



血糖値が「高い」「少し高め」と言われたら、「まだ大丈夫!」と放置せず、必ず医療機関を受診しましょう

### 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。



## 糖尿病治療に関する医療機関

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。

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

高血糖状態が続くと、体中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ったりします。それにより様々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、歯周病になる危険度は約3倍。
- **糖尿病腎症**（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度は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度は3倍以上。

## 透析について

- 透析が必要になると、標準的には週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6,000人です。そのうち約4割が糖尿病腎症が原因となっており、透析導入原因の1位となっています。（栃木県臓器移植推進協会調べ）

# 糖尿病を重症化させないためにはどうしたらよいのでしょうか？

一定の血糖値を保つよう、**血糖コントロール**を行いましょう。

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、治療を継続して受けましょう。
- 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。



## 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・治療が必要なときなどは、「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」への受診を主治医が勧めますので、必ず受診してください。

# 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、治療の経過等が分かります。
- 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、透析への移行防止を目指す取組を行っています。

### このプログラムでは

- 保険者が、健診データやレセプトデータを活用し、血糖値が高い方や医療機関受診を中断している方等を抽出します。
- かかりつけ医と連携した保健指導や受診勧奨等を行うことにより、生活習慣の改善や医療機関での治療につなげます。

### 保険者から通知が届いたら・・・



#### 血糖値が高めの方

糖尿病にかからないように、**生活習慣を改善**しましょう！

#### 糖尿病・糖尿病性腎症の方

重症化を防ぐため、必ず**医療機関を受診**し、**治療を継続**しましょう！

作成者：栃木県保健福祉部健康増進課 (TEL028-623-3095)

平成29年9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。

めざせ！健康長寿日本一とちぎ！

健康長寿とちぎづくり推進条例(平成26年4月1日施行)

栃木県 糖尿病

検索

R30  
高齢者の生活支援