

！  
糖尿病は初期症状  
がほとんどない！

予防できるのは今しかない！！

早期発見  
早期治療  
が重要！

# あなたは 糖尿病 予備群 です！



～空腹時血糖 110mg/dl 又は HbA1c 6.0% 以上の方～  
(国民健康保険加入の方)

健診の結果、あなたの血糖値は**正常値より高く糖尿病予備群**の可能性が**あります**。  
生活習慣をもう一度見直すとともに、**かかりつけ医に健診結果を見せて、**  
**今後の対応を相談**しましょう。

栃木県の糖尿病患者数は **約10万7千人**(令和5年患者調査)

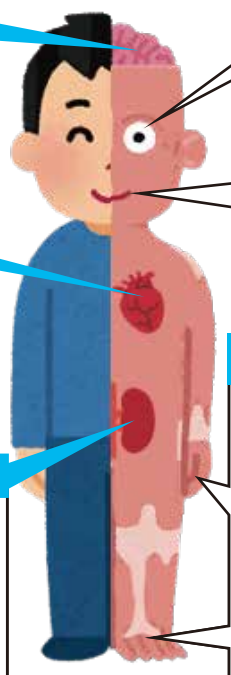
**食べ過ぎ**や**運動不足**など日頃の生活習慣の乱れなどにより、血糖値が常に高い状態が続くと、体中の血管がダメージを受けて動脈硬化が進行し、血管が詰まりやすくなります。発症早期には症状がほとんどないため、悪い状態になってから気付くことが多い病気です。

## 治療をしないでいるとこんな合併症が！

**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。

**心血管疾患**  
糖尿病ではない人と比べ、心筋梗塞を起こす危険度は**3倍以上**高い。

**糖尿病性腎症**  
腎臓の血流が悪くなり老廃物をろ過する機能が低下。人工透析に至る場合も。  
(人工透析になると、週に3回医療機関に通院が必要)



**糖尿病網膜症**  
視力が弱まる。初期には自覚症状がなく、突然目が見えなくなって気づくことも。

**歯周病**  
糖尿病ではない人と比べて歯周病になる危険度は**約3倍**高い。

**糖尿病性神経障害 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。進行すると知覚が低下し、やけどやケガをしても気づかず、壊疽(えそ)により切断に至る場合も。



# あなたにお願いしたいこと



## 健診結果を **かかりつけ医** に見せましょう

健診結果をかかりつけ医に見せて、  
今後の対応を相談しましょう。



## 食事、運動など の生活習慣を見直しましょう

### 普段の食事を見直しましょう

- ★ 1日3食、栄養バランスよく食べる
- ★ 朝食はしっかり摂る
- ★ 食べ過ぎない（腹八分目まで！）
- ★ 間食（お菓子）は控える
- ★ ゆっくり、よく噛んで食べる
- ★ 野菜・海藻・きのこなどの食物繊維を含む食品を多く摂る
- ★ 脂っぽいものを食べ過ぎない
- ★ 減塩を心がける

### 普段から意識的に体を動かしましょう

- ★ できるだけ階段を使う
- ★ テレビを見ながら、ストレッチをする
- ★ 家事を積極的にこなす
- ★ 1日、20分以上は歩く

禁煙をしましょう

飲酒を控えましょう



## 年に1回は **健診** を受けましょう

来年以降も必ず健診を受けて、  
血糖値などが悪くなっていないかチェックしましょう。

