

安足健康Net通信では皆様の健康づくりに役立つ情報を発信しています。
今回は「糖尿病」についてお届けします。

健診で
知ろう守ろう
自分の体



11月14日は世界糖尿病デーです！

栃木県では、11月の1か月間を

糖尿病予防・重症化防止強化月間
としています。

「1に予防、2に健診、しっかり治療で糖尿病阻止」

糖尿病とは…

血液中のブドウ糖が多すぎる状態となる病気です。

突然発症する1型糖尿病と、遺伝的な要因に加えて生活習慣が発症に関係するとされる2型糖尿病に大別されます。

糖尿病が悪化すると…

血糖が高い状態が続くと、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、様々な合併症が起こります。特に次の3つは3大合併症とされています。

糖尿病網膜症

視力の低下や、失明の可能性がある。

糖尿病性腎症

腎機能が低下する。人工透析が必要になることもある。

糖尿病性神経障害

手足に痛みやしびれが生じる。壊疽した場合はその部位を切断するしかないこともある。

合併症を併発すると、日常生活に大きな影響が及びます。

糖尿病は、発症予防、重症化予防がとても大切です。

世界糖尿病デーが11月14日であるのは、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であることが由来です。1991年にIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が制定し、2006年に国連により公式に認定されました。

「ブルーサークル」は、世界糖尿病デーのキャンペーンに用いられるモチーフです。
(参考：World Diabetes Day実行委員会ホームページ)



糖尿病の検査について

糖尿病は、初期にはほとんど自覚症状がないため、血液検査で血糖に関する値を調べるのが重要です。主な検査項目には以下のものがあります。



空腹時血糖

10時間以上食事をしていない状態での血液中のブドウ糖の濃度の数値

HbA1c

(ヘモグロビンエーワンシー)

過去1～2か月の血糖値のあらましを反映した数値

ご自身の採血結果を見直してみましょう。

空腹時血糖：126mg/dL以上

HbA1c：6.5%以上

どちらかを満たす

糖尿病の疑い
(糖尿病型)です。

空腹時血糖：110～125mg/dL

HbA1c：6.0～6.5%未満

どちらかを満たす

糖尿病予備軍
(境界型)です。

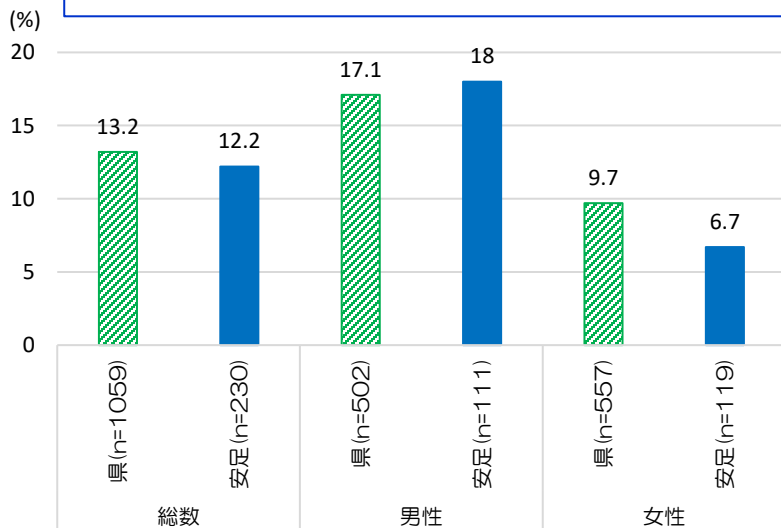
医療機関
を受診
(かかりつけ
医に相談)
しましょう

※健康診断の後に保健指導の対象となった場合は、その機会を活用し、糖尿病予防、重症化防止に取り組みましょう。

これらの検査結果は、糖尿病でない方にとっても、すでに糖尿病の方にとっても、血糖の状態を知るために大切です。受診を継続、または毎年健診を受け、結果を確認しましょう。

(参考：国立健康危機管理研究機構糖尿病情報センターホームページ、栃木県糖尿病重症化予防プログラム)

糖尿病と言われたことのある人の割合



栃木県令和4年度県民健康・栄養調査によれば、約8人に1人が医療機関や健康診断で糖尿病と言われたことがあるとの結果でした(「血糖値が高い」と言われた人を含む)。男性は5～6人に1人の割合です。

糖尿病は身近な病気です。日々の生活習慣を見直し、発症予防、重症化予防を心がけましょう。

(出典：栃木県 令和4年度県民健康・栄養調査)

糖尿病予防のために

2型糖尿病の発症予防には、生活習慣を見直し、血糖値を適正な値に保つことが大切です。

たとえば・・・



食事は
腹八分目で
やめる



散歩などの
運動を
少しずつでも
始める



野菜を
積極的に
摂取する



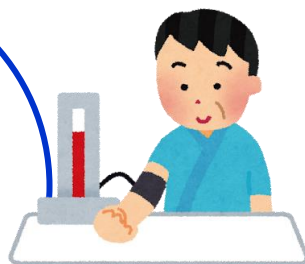
禁煙する



体重を
5～10%
減らす



健康状態の
確認のために
健診を受ける



ストレスと
上手に
つきあう



これらの取り組みは
脳梗塞や心筋梗塞などの
病気のリスクを減らすこ
ともにつながるまる！



「糖尿病」から「ダイアベティス」へ

こぼれ話② 糖尿病

糖尿病は、英語ではdiabetes mellitusです。「サイフォン」を意味するdiabetesに「甘い」を意味するmellitusが加えられたことが語源とされています。日本では江戸時代に、diabetes mellitusが「蜜尿病」や「糖尿病」と訳され、明治時代に「糖尿病」の語を使うよう統一されたと考えられています。

糖尿病の症状の一つとして尿に糖が含まれることはありますが、現在では血液中に含まれる糖が病気の本質として重視されています。「糖尿病」という名前が病態を正確に表していないことや、怠惰な生活をした結果であると誤解されたり（1型糖尿病は生活習慣に関係なく発症します）、「尿」という漢字が入ることで不潔に思われたりすることがあり、社会的偏見を生んでいるとされることから、現在、糖尿病の一般的な呼び名を世界でも通用する「ダイアベティス」に変えようという動きがあります。

ダイアベティス（糖尿病）について正しい知識を持ち、ダイアベティス（糖尿病）のある人が前向きに治療に取り組める社会になるよう、まずは言葉の使い方について考えてみませんか？

（出典：医学誌事典 日本医史学会(編) 丸善出版、芳賀三輪 日本における病名「糖尿病」の由来について 糖尿病 49(8),2006、公益社団法人日本糖尿病協会ホームページ、時事メディカル記事「本音も！糖尿病からダイアベティスへの変更」）



安足地区のブルーライトアップ情報

毎年11月は、全国において糖尿病啓発のシンボルカラーである青色で建造物をライトアップし、糖尿病の脅威を啓発する取組が行われています。

令和7年、安足地区では3か所で実施されます！

株式会社トチセン

11/4（火）～11/30（日）
日没～0:00

史跡足利学校

11/17（月）～11/30（日）
日没～21:00

足利織姫神社

11/7（金）～11/24（月）
日没～明け方



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>