

# あぶない! あなたに忍び寄るサイレントキラー?!

## 糖尿病とは

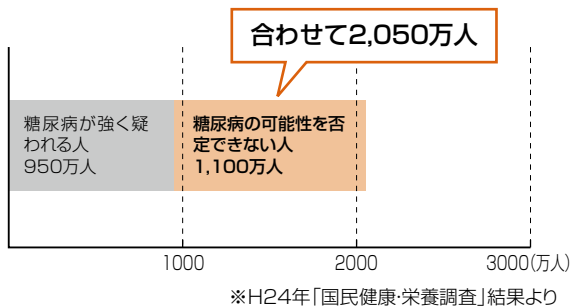
糖尿病とは、インスリンというホルモンの不足や働きが鈍くなることによって、慢性的に血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が高くなる病気です。自覚症状がないことから『サイレントキラー』と呼ばれています。

糖尿病は、インスリン分泌が著しく低下するⅠ型糖尿病と、他の病気によっておこる糖尿病、また、生活習慣によってインスリンの働きが悪くなるⅡ型糖尿病があり、日本では、Ⅱ型が95%以上を占めています。

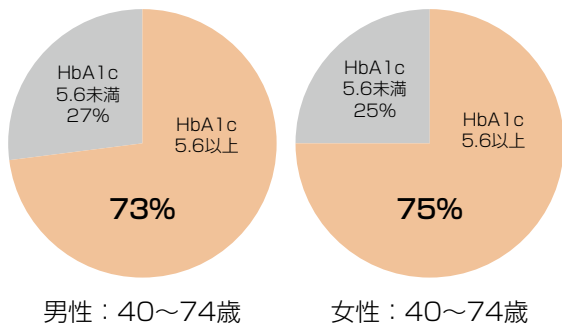
### 高浜市の現状

糖尿病を疑われる人は、全国で2,050万人。市では、平成25年度特定健診を受けた人の約7割がHbA1c要指導レベルでした。

※HbA1c：過去1～2か月の血糖値の平均。  
5.6以上が要指導



### 平成25年度高浜市の性別HbA1c5.6以上の割合



### 放置するとどうなるの？

＜三大合併症＞

- ・糖尿病網膜症
- ・糖尿病神経障害
- ・糖尿病腎症

動脈硬化症による

- ・脳血管疾患
- ・心疾患

その他感染症など

高血糖が続くことで、血管や神経は傷つき、弱くもろくなります。それにより、全身にさまざまな障がいがおき、死亡の原因となることもあります。

### 受けておきたい関連検査項目

血液検査	★空腹時血糖値	血液中のブドウ糖の濃度 検査前の食事に影響される 正常値：100未満
	★HbA1c	1～2か月の血糖値の平均的な状態 正常値：5.6未満
尿検査		尿中のブドウ糖をはかる 糖尿病にかならず尿糖があるわけではない
眼底検査		眼底の血管状況を撮影し、目的の一つとして動脈硬化の指標とします

## Ⅱ型糖尿病の原因は？

以下のような生活の悪習慣に関連があります。

※そのほか、遺伝的要因などもあります

### 食べすぎ・不規則な食事時間

カロリーのとりすぎや、不適切な食習慣は、血糖値を上げる原因となります。



8月15日号にて掲載予定

### 運動不足

運動によりエネルギーを消費するほか、インスリン感受性が高まり、血糖値がコントロールできます。



9月15日号にて掲載予定

### アルコール・タバコ

タバコは、インスリン作用を低下させたり、血管を傷つけたりします。アルコールは血糖コントロールを乱します。またアルコールはカロリー、糖質の高いものがあり適量を守る必要があります。