



〇段々と涼しく、過ごしやすい気候になってきましたが、体調管理には十分ご注意ください。今回の Net 通信は、糖尿病予防に関する情報です！

11 月は糖尿病予防・重症化防止強化月間 毎年 11 月 14 日は世界糖尿病デーです



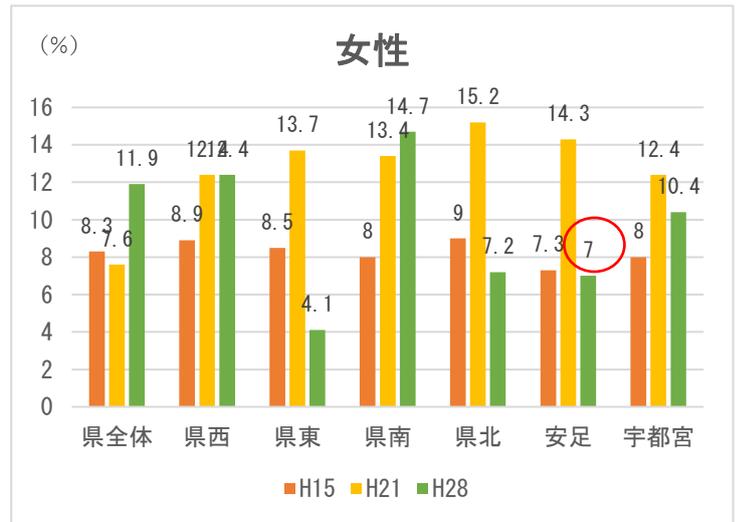
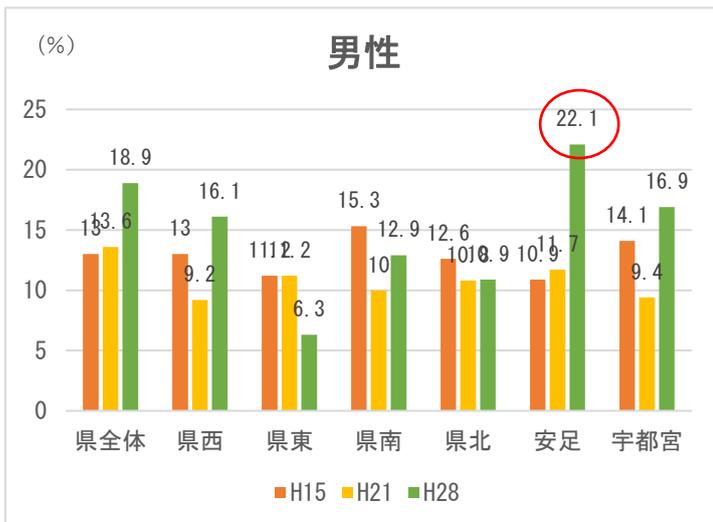
私たちにとって身近な病気！糖尿病について知ろう！

糖尿病で医療機関を受診している人は全国で約 330 万人、栃木県では約 5 万 5 千人と推定されています（平成 29 年 患者調査）。



1. 安足地域に糖尿病の人はどのくらいいるの？

安足地域で「医師から糖尿病があると言われた人の割合」は、男性が 22% と県平均を上回っており、県内で最も高い状況です。



【平成 28 年 県民健康・栄養調査】

2. 糖尿病はどんな病気なの？



糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

血糖の濃度（血糖値）が高いまま放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や失明、腎不全、足の切断といったより重い病気（糖尿病の慢性合併症）につながります。また、著しく高い血糖は、それだけで昏睡などをおこすことがあります（糖尿病の急性合併症）。



3. 糖尿病になると、どんな症状が出るの？

症状がなく糖尿病になっていることに気がついていない方も多くいらっしゃいます。糖尿病は、かなり血糖値が高くなければ症状が現れません。



水分をたくさん摂る



のどが渇く



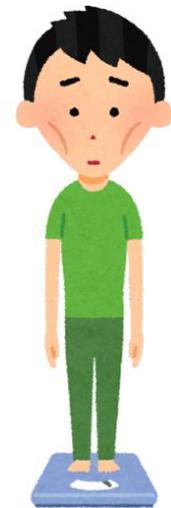
尿の回数が増える



疲れやすくなる



目がかすむ



体重が減る

4. 糖尿病にはどんな種類があるの？



1型糖尿病	膵臓からインスリンがほとんど出なくなること（インスリン分泌低下）により血糖値が高くなります。生きていくために、注射でインスリンを補う治療が必須となります。
2型糖尿病	インスリンが出にくくなったり（インスリン分泌低下）、インスリンが効きにくくなったりすること（インスリン抵抗性）によって血糖値が高くなります。2型糖尿病となる原因は、遺伝的な影響に加えて食べ過ぎ、運動不足、肥満などの環境的な影響があるといわれています。
その他の特定の機序、疾患によるもの	糖尿病以外の病気や、治療薬の影響で血糖値が上昇し、糖尿病を発症することがあります。
妊娠糖尿病	妊娠中に初めてわかった、まだ糖尿病には至っていない血糖の上昇をいいます。糖は赤ちゃんの栄養となるので、多すぎても少なすぎても成長に影響を及ぼすことがあります。そのため、お腹の赤ちゃんに十分な栄養を与えながら、細やかな血糖管理をすることが大切です。



5. 新型コロナウイルスと糖尿病はどんな関係があるの？

糖尿病は新型コロナウイルス感染症に罹患した際の重症化リスクを高めることが分かっています。その理由としては、高血糖が免疫機能の低下をもたらすことがあげられています。

しかし、糖尿病を患っていても血糖値のコントロールが良好であれば、新型コロナウイルス重症化リスクは、糖尿病でない人と同程度になることが確認されています。

マスクの着用・手洗い・ソーシャルディスタンスの確保の感染予防対策を行うとともに、糖尿病重症化対策である栄養バランスのとれた食事、適度な運動を心がけていきましょう。



6. 糖尿病の予防をするにはどうすればいいの？



2型糖尿病の場合は、生活習慣を改善することで予防することができます。具体的には、①毎年健康診断を受診し、自分の健康状態を把握すること、②栄養バランスの良い食事・食べ過ぎないこと、③今より10分身体を動かす時間を増やすこと、④禁煙 があります。

そこで、今すぐ実践できる糖尿病予防をご紹介します！

食事：今の食生活を見直してみよう！

栄養バランスの良い食事にするために…

⇒ 不足しがちな野菜をしっかり食べよう！



スーパーやコンビニのお総菜、カット野菜や冷凍野菜も上手に使って手軽に摂取！

食べ過ぎないようにするために…

⇒ ゆっくりよく噛んで食べよう！



間食でお菓子や甘い飲み物(甘いコーヒーも)の摂り過ぎにも注意！

運動：まずはできることから始めよう！



なるべく階段を使おう



近い距離であれば歩こう



ながら運動、つま先立ち

早期発見：定期的に健診を受けましょう！

早い時期に見つけて、血糖コントロールをすると、糖尿病の合併を防ぐことができます。健康診断は、糖尿病を見つける一番身近な方法です。

定期的に健康診断を受けて、糖尿病や糖尿病の予備群を見つけましょう。



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 0284-41-5895)

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>