



▲町が行う健康診査の結果説明会では食べ物のカロリーや飲み物に含まれる砂糖の量などが掲示されている

「自分は大丈夫」は思い込み!?

身近な病気「糖尿病」

糖尿病は、放置すると合併症を引き起こし、日常生活に制限が出てくるほか、経済的にも大きな負担を伴う病気です。今回は、糖尿病を防ぐことの大切さや今年度から始めた「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を紹介します。

問い合わせ 健康づくり課

生活習慣病の一つである
2型糖尿病

血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続く糖尿病は、大きく分けて2種類あります（図1）。そのうち患者数が多く、食べ過ぎや運動不足などが原因となるのは2型糖尿病です。

砂糖や果物、米などに多く含まれる糖質は、小腸でブドウ糖に分解され、血液に吸収されます。通常は、ブドウ糖と同じように血液の中を流れる「インスリン」というホルモンの力で細胞などに取り込まれますが、インスリンの分泌量が不足したり、インスリンがうまく働かなくなったりすると、ブドウ糖が血液の中に留まり、血糖値の高い状態が続いてしまいます。

放っておくのは危険

初めは自覚症状がほとんどありませんが、血糖値の高い状態が続くと、全身の血管や神経が傷ついてしまいます。次第にのどの渇きや疲労感、多尿・頻尿、足のしびれなどの症状が現れ、さまざまな臓器に影響を及ぼします。

怖いのは合併症を引き起こすこと

糖尿病には糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病腎症という三

1型糖尿病

すい臓のβ細胞が破壊され、インスリンがほとんど分泌されないために発症



5%以下

割合

95%以上

子ども・若い世代に多い

発症年齢

中高年に多い

やせ型に多い

体型

肥満型に多い

突然発症し、急激に進行する

発症

ゆるやかに発症し、ゆっくり進行する

2型糖尿病

遺伝的な影響や過食、運動不足などの環境的な影響から発症

患者数が多く、生活習慣がもともとなるのはこちら



図1 糖尿病の種類

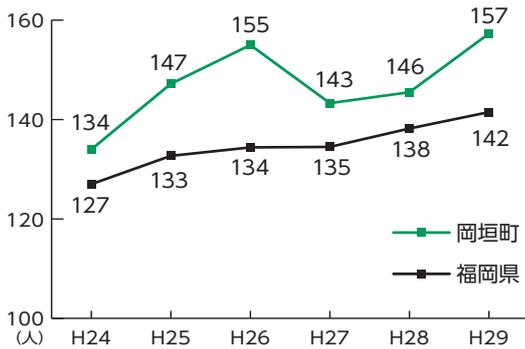


図2 糖尿病患者数の変化 (40歳～74歳の国民健康保険加入者)

大合併症があります。悪化すると、神経障害は感覚麻痺からくる壊疽による下肢の切断、網膜症は失明、腎症は腎不全からの人工透析が必要な状態などにつながります。

また、糖尿病の人は、糖尿病でない人に比べて脳梗塞や狭心症、心筋梗塞を引き起こす可能性や、脳と心臓をあわせた循環器疾患全般の死亡リスクが上昇します。さらに、がんや認知症の発症率も高くなるといわれています。

岡垣町は患者数が多い

図2は40歳～74歳の国民健康保険加入者を千人として、県と岡垣

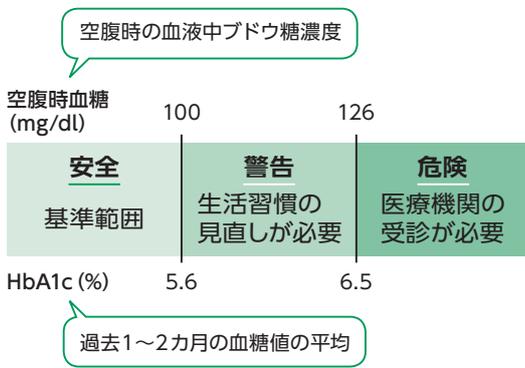


図3 特定健診での糖尿病判定基準

町の糖尿病患者数を比較したグラフです。県と岡垣町ともに増加傾向にありますが、岡垣町は県平均を上回っています。

健康診査などで体のチェックを

糖尿病の検査項目は、血糖値とHbA1cです(図3)。この二つの数値は、血液検査をしないと分かりません。

定期的に健診を受けて、自分の体をチェックしましょう。健診の結果、どちらか一つでも数値が基準範囲を超えているときは、医療機関を受診するなどして、生活習慣の見直しに取り組みしましょう。

血糖値改善のカギは健康診査

健診が生活習慣を見直すきっかけに

平成28年度・29年度に連続して特定健診を受診している人の多くは、HbA1cの値を現状維持または改善しています(図4)。これは、自分の体を知り、生活習慣を改善したり、医療機関を受診したりしているからです。

平成29年度は、町の特定健診を受診した人のうち、糖尿病を発症する可能性がある人を対象に糖尿病予防教室を開きました。その参加者に感想を聞きました。

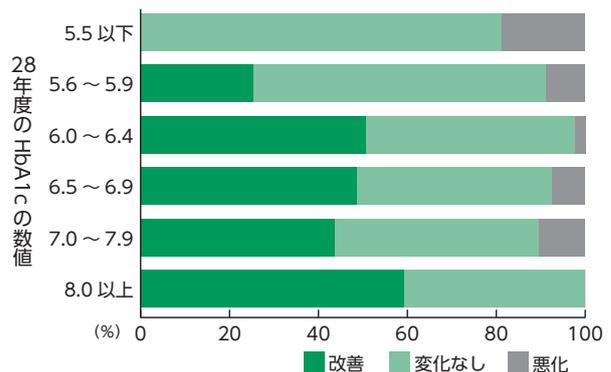


図4 特定健診受診者のHbA1cの数値変化

ラジオ体操と教室で教えてもらったステップ運動、スロージョギングを毎朝10分ずつ行っています。今年の健診では昨年に比べて体重が5.4kg減り、HbA1cは0.4%下がりました。健診を受けないと運動を始めていなかったと思うので、受けてよかったです。(71歳・女性)

血液検査の中にいろいろな検査項目があるので、毎年健診を受けています。昨年の教室をきっかけに、食事と運動に気をつけるようになりました。今年の健診では体重が減っていたので、これからもバランスのよい食事と運動を続けようと思います。(66歳・女性)



日ごろの取り組みで 糖尿病を防ごう

糖尿病の予防に大切なのは、バランスのよい食事や適度な運動で、血糖値が高くなりにくい体をつくることです。できることから無理なく、楽しく取り組みましょう。

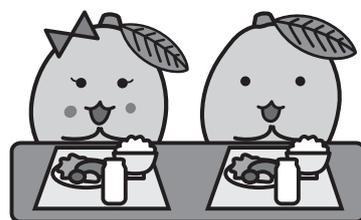
ポイント1

偏った食事や
食べ過ぎに
注意しよう。

血糖値が高くなりにくい体をつくるためには、偏った食事や食べ過ぎに注意することが大切です。
ゆっくり味わって食べよう

食事は1日3回、ゆっくりよく噛んで食べましょう。早く食べるほど血糖値は急激に上がってしまいます。また、食事を抜くと、その後の食事の量が多くなったり、食事と食事の間の空腹時間が長くなったりして、血糖をコントロールできなくなってしまう。
食物繊維が豊富なものから食べよう

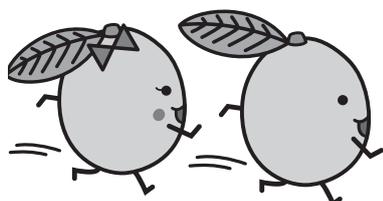
- 繊維が豊富な野菜サラダやキノコ類、海藻類などを先に食べると、食後の血糖値の上昇が緩やかになります。
- 健康のための食事ルール**
- ①食事は腹八分目までに抑える
 - ②食品の種類はできるだけ多くする
 - ③脂質を控える
 - ④野菜や海藻、キノコ類など食物繊維が豊富なものを多く取る
 - ⑤朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる
 - ⑥ゆっくりよく噛んで食べる
 - ⑦お菓子やジュースなどのお菓子を控える



ポイント2

ウォーキングや
筋トレをしよう。

ウォーキングなどの有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせは、糖尿病予防に効果的です。脂肪が減り、筋肉量が増えることでインスリンの働きがよくなったり、糖の消費量が増えたりして、血糖値が高くなりにくい体になります。



筋トレ

頻度 週2~3回
程度 体に負担がかからない程度
※痛みがあるときはしない

ウォーキング

頻度 20~50分を最低週3~5回、できれば毎日
※週の合計が150分以上
程度 ややきついがおしゃべりできる程度

糖尿病性腎症重症化 予防プログラムを開始

4月から、国民健康保険の加入者を対象に、遠賀中間医師会の協力を得て、糖尿病の合併症である糖尿病性腎症の重症化を防ぐ取り組みを始めました。

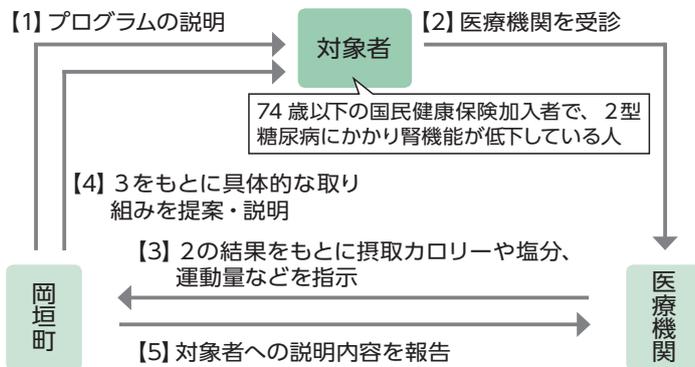


図5 糖尿病性腎症重症化予防プログラムの仕組み

一人ひとりの健康状態に応じた対応が可能に
体の状態やライフスタイルは一人ひとり異なるため、全員が同じ方法で生活習慣を改善することは

一人ひとりの健康状態に応じた対応が可能に

この取り組みは、特定健診の結果や糖尿病の治療歴などをもとに、町が対象者を選び行うものです。対象者のうちプログラムの利用に同意した人には、医療機関と町が連携して関わっていきます。

特定健診の結果などをもとに医療機関と連携して関わります

健診から治療につながる仕組みを目指して

糖尿病性腎症の重症化予防になぜ取り組むのか——。腎症は、進行すると腎不全になり、透析が必要となる可能性があります。こまめな通院や多額な医療費が必要となる透析は、患者に大きな負担がかかるため、早めの対処を目的に取り組んでいます。

また、腎症は三大合併症の中で最後に症状が現れます。腎症を発症している人は、糖尿病神経障害や糖尿病網膜



症にかかっている可能性が高いため、それらに対処することも目的としています。

今回の取り組みの画期的な点は、町が

遠賀中間医師会理事
とよさわクリニック 院長 豊澤賢明さん

個人の治療に関わることです。医療機関だけでは、どうしても薬物治療が中心になる傾向があります。しかし、町の保健師や栄養士が関わることで、栄養指導を受ける機会が増えることはとても良いことです。

私達医師は皆さんに適切な指示を出せるよう、遠賀中間医師会全体でレベルアップを図っていきます。皆さんにお願いしたいことは、毎年健診を受け、その結果医療機関の受診が必要なときは必ず病院に行くことです。特定の病気などで通院している人も、その病気の検査では確認しない項目などもあるため、必ず健診を受け治療に役立てましょう。

できません。この取り組みでは、医師が食事内容や運動量に関する指示を出し、その指示と本人の状況をもとに、町の保健師や栄養士が一人ひとりに合う改善方法を提案します(図5)。その後も検査結

果などを確認しながら継続的にサポートし、重症化を予防します。糖尿病は、合併症により死に至ることもある恐ろしい病気です。自分の体としっかり向き合い、発症や重症化を予防しましょう。