

テーマ「糖尿病、あなたは大丈夫？」

県では、県民の「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を目指し、健康づくりに関する取組を推進しています。健康コラムでは、健康に関する正しい情報と新しい情報を発信し、県民の皆様の健康でいきいきした毎日を応援していきます。

糖尿病は初期には症状がほとんどありませんが、血糖値が高い状態を放置すると全身の血管が傷つき、重篤な合併症を引き起こします。糖尿病の多くは日頃の生活習慣に起因するため、望ましい生活習慣を意識することで予防できます。
この機会に生活習慣を見直してみませんか？

【参考】第四次和歌山県健康増進計画における数値目標

	2022年（現状）	2035年（目標）
健康寿命の延伸	男性 72.39年 女性 75.33年	男性 75年 女性 78年
特定健康診査実施率（40～74歳）	48.9%	70%以上
食塩摂取量（20歳以上）	9.5g	7g
野菜摂取量（20歳以上）	252.3g	350g
一日の歩数の平均 （20～64歳）	男性 7,690歩 女性 6,771歩	8,000歩
喫煙率の減少	男性 23.7% 女性 6.4%	男性 18.9% 女性 3.5%

糖尿病について

糖尿病とは

エネルギーのもとになる「糖」が血液中で増加した状態が続く病気。体中の血管を傷つけ全身に合併症を招きます。糖尿病は**無症状**のまま病状が進行する場合があります。

和歌山県は糖尿病の人が多い

特定健診を受けた人のうち、糖尿病の診断基準に該当する者の割合（令和4年度）

男性 全国ワースト **5位**

女性 全国ワースト **13位**

第10回NDBオープンデータ

思いあたる方は要注意！

- ☐ 甘いものやジュースが大好き
- ☐ 野菜や海藻類が苦手
- ☐ 毎日、晩酌をする
- ☐ 脂質異常症の傾向がある
- ☐ 食べるのが早い
- ☐ 運動の機会が少ない
- ☐ ついつい食べ過ぎてしまう
- ☐ 夜10時以降に食べる
- ☐ 外食が多い
- ☐ ストレスが多い



高血糖を放置していませんか？

健診結果を必ず確認しよう



若いから大丈夫！！

太っていないから大丈夫



元気すぎるから大丈夫！



糖尿病家系じゃないから大丈夫



本当に大丈夫??



自分の健診結果を見てみよう！

脂質	HDLコレステロール	10
	LDLコレステロール	88
糖代謝	血糖(空腹)	
	血糖(随時)	5.2
	血糖(食直後)	(-)
	HbA1c	3.4
	尿酸	0.7
腎機	クレアチニン	
	eGFR	

チェックする項目はこの2つ！

血糖

HbA1c

糖尿病は誰もが発症する可能性のある病気です！

糖尿病の合併症

糖尿病の3大合併症

神経障害



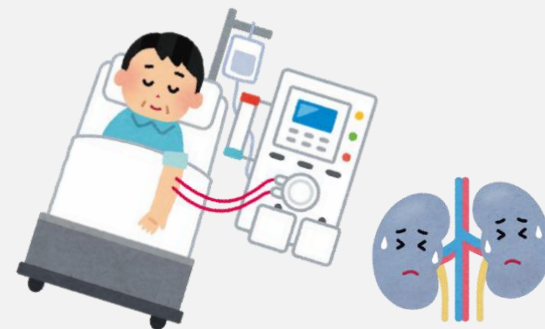
小さな血管が傷つくことで壊疽（えそ）を起こします。最悪の場合、足の切断となることもあります。

網膜症



網膜が損傷を受け、視力低下や飛蚊症の症状が起こります。症状を自覚したときには失明寸前のこともあります。

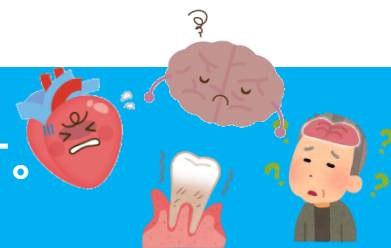
腎症



腎臓の血管が傷み、機能が低下します。悪化すると、人工透析や腎臓移植が必要になります。

その他にも…

循環器病、歯周病（感染症）、認知症の発症等とも深い関係があります。糖尿病の合併症は全身に及びます。



糖尿病を予防するための習慣

正しい食習慣

野菜や大豆製品、海藻、きのこ等を多くとりましょう。腹八分目で好き嫌いなく食べることが大切です。砂糖の入った飲み物や塩分の濃い食品はとりすぎないように！



からだを動かす

週に3回以上、ややきつい有酸素運動を20分以上行うことが勧められています。歩ける距離は意識的に歩き、掃除や庭仕事を積極的に行いましょう！



ストレスをためない

うつ病患者は糖尿病になりやすいといわれ、糖尿病とこころの問題が重要視されています。自分にあった方法でストレス発散をすることと、こころの不調に早く気づくことが大切です。



適切な飲酒量

1日あたり20～25gを超える飲酒量は血糖値を上昇させる可能性があります。また、飲みすぎや食べすぎはカロリー過多になり血糖値を上げる原因です。

