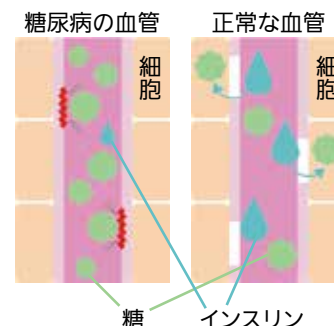


糖尿病を知って 予防しよう

糖尿病とは

誰でも、食事をするとき、血糖値が上がります。血糖値とは、血液中に含まれるブドウ糖の濃度のことです。炭水化物などが消化吸収されることでブドウ糖となり、血液中に入ります。血糖値が上がると、膵臓からインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンによってブドウ糖が身体の細胞に取り込まれ、エネルギー源となります。ところが、不規則な生活習慣が続くと、インスリン

の分泌量が少なくなったり、分泌されていても、うまく働かなくなったりして糖を細胞内に取り込めず、血糖値が高い状態が続いてしまいます。これが糖尿病です。



◆肥満と糖尿病の関係
糖尿病には、インスリンを出す細胞が壊される「1

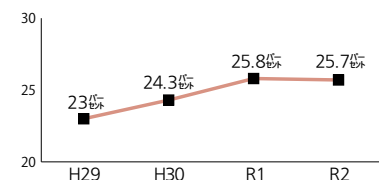
型糖尿病」と、遺伝的な影響や生活習慣が原因で発症する「2型糖尿病」などがあります。2型糖尿病は糖尿病患者の約95%を占め、肥満の方が多い傾向にあります。人間には、エネルギーの貯蔵と供給を行う「脂肪細胞」があります。この脂肪細胞の一つ一つが肥大したり数が増えたりすると、肥満になります。脂肪細胞は、食欲を抑えるレプチンや、動脈硬化を予防するアディポネクチンなどの善玉物質を分泌します。しかし、脂肪細胞が肥大すると、インスリンの働

日本人の成人6人に1人が、糖尿病かその予備軍といわれています。糖尿病は身近な病気です。正しく理解し、健診を受けて予防・重症化を防ぎましょう。

☎ 健幸推進課 ☎26-2111 (内線567)
保険年金課 (内線156)

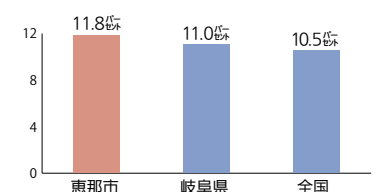
【数値で見る市の状況】

●糖尿病治療者の割合



→市の国保加入者の4人に1人が、糖尿病で医療機関にかかっている

●生活習慣病における糖尿病の医療費の割合



→市の国保における糖尿病の医療費は2.4億円、県や全国に比べ割合が高い

資料：令和3年国保KDBシステム

●市の国保特定健診におけるHbA1c値結果

正常領域 ～5.5	正常高値 5.6～5.9	境界域 6.0～6.4	糖尿病域 6.5～
37.3%	34.2%	16%	12.5%

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)とは…

赤血球内のヘモグロビンが糖と結合している割合を表した指標。HbA1c値が高ければ、採血時の血糖値が正常であっても、過去1～2カ月は血糖値が高い状態が続いていたことを示します。HbA1c値6.0%以上が糖尿病予備軍(境界域)、6.5%以上が糖尿病域です。

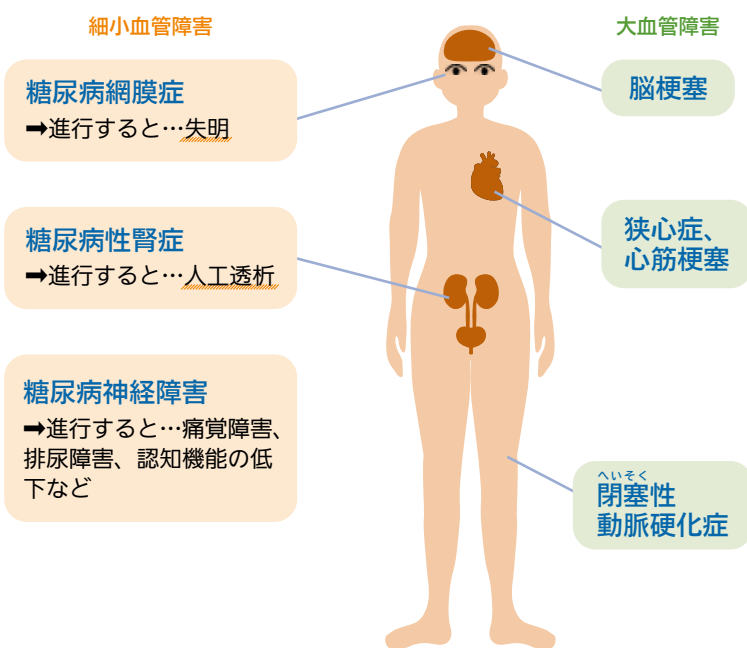
→健診受診者の約3人に1人が糖尿病かその予備軍です

HbA1c値が6.0%以上の結果が出た40～50歳男性のうち、約8割の方が腹部肥満*と判定されています!

*腹囲85cm以上

資料：令和3年度市国保特定健診

【糖尿病の主な合併症】



◆糖尿病の3大合併症
全身の細い血管に障害が

怖い合併症

高血糖状態が続くと、全身の血管の内膜が傷付けられ、炎症を起こします。血管がもろくなったり詰まったりしますが、これらは自覚症状なく進行します。

◆その他の合併症
同時に、全身の太い血管の動脈硬化を進め、命に関わる病気を引き起こすおそれもあります。

特に、心臓や脳の血管が詰まると、酸素や栄養が届かなくなり、神経の障害「糖尿病神経障害」、目の障害「糖尿病網膜症」、腎臓の障害「糖尿病性腎症」を引き起こします。

【市の重症疾患と生活習慣病との関わり】

	糖尿病	高血圧	脂質異常症	
重症疾患	脳血管疾患	53.4%	77.8%	67.8%
	心疾患	58.6%	79.4%	70.2%
	糖尿病性腎症	100.0%	74.6%	64.0%

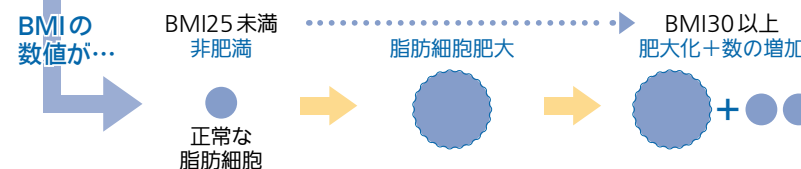
→脳梗塞などの脳血管疾患は53.4%、狭心症や心筋梗塞などの心疾患は58.6%、糖尿病性腎症は100%の方が糖尿病を有しています

資料：令和2年国保KDBシステム

かなくなるため、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞といった重大な病気を発症させ、短時間で命を落としたり後遺症を残したりします。もし発症した場合、高額な治療費や、長期のリハビリが必要になったり、障がいが残ると介護も必要になったりします。糖尿病は、多くの病気を併発する危険性を伴っています。

【自分のBMIを計算】

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (cm)})^2}$$



◆あなたは大丈夫ですか?
自分が肥満であるかどうか、体格指数 (BMI) を計算してみましょう。

- ◆チェックしてみましょう
- 次の項目に当てはまるものはありますか。当てはまる項目が多いほど、脂肪細胞を肥大させたり、数を増やしたりする生活になっているかもしれません。
- 食べ過ぎ
 - 甘いものをよく食べる
 - 脂っこいものをよく食べる
 - 運動不足である
 - ジュースやお酒をよく飲む
 - 20歳の時よりも体重が10kg以上増えた
 - 以前よりも衣類のサイズが上がった
 - 野菜や海藻類をあまり食べない
 - 朝食は食べない
 - 夕食の時間が遅い
 - 食事時間が不規則
 - ストレスが多い
 - タバコを吸う

また、糖質の過剰摂取や運動不足が糖尿病を招くこととはよく知られていますが、脂質も糖質と同じくらい糖尿病に大きく影響します。糖質だけでなく、脂質の摂取量も気を付けましょう。

定期的な **健診** を受けてみましょう！

いっまでも健康に！

健診は定期的・継続的に受診し、経年変化を見ていくことが大切です。医療機関を受診している方も、健診は毎年受けましょう。市では、国民健康保険に加入している方をはじめ、さまざまな健診を実施しています。

健幸推進課 小栗史也 保健師
保険年金課 安江虹花 事務職員

糖尿病は自己管理が大切な病気

もし糖尿病になっても、食事や運動、適切な治療を続けることで血糖値は自己管理でき、高血糖によって起こるさまざまな合併症を防ぐことができます。寿命も健康な人と変わりません。しかし、血糖値を適切な範囲に維持しないと、合併症は知らず知らずのうちに進行します。合併症は、一度発症してしまうと一般的に完治は難しく、進行を抑えることが治療の主な目的となってしまう。気付いたときにはもう取り返しのつかない状態になっていたり、という方は少なくありません。

◆まずは毎年健診を
糖尿病の発症を未然に防いだり悪化を防いだりするために、健康診査（健診）を継続的に受診し、経年変化を見ていくことが大切です。医療機関を定期的に受診している方も、健診は毎年受けましょう。

◆健診の種類（日程は、本紙18ページを確認ください） 国保以外の方は、加入先の医療保険に問い合わせください。

種類	若いひと健診	国保特定健診	75歳到達者健診	すこやか健診
対象	15歳～39歳	40歳～74歳	75歳*	76歳以上
加入保険	不問	国民健康保険	後期高齢者医療保険	
個人負担		500円	420円	500円
実施期限		令和5年2月28日(火)		10月31日(月)
申・問	健幸推進課 (内線287、293)	保険年金課 (内線156、157)		

※今年度75歳になる方

健診を受けたら...

保健指導を活用しましょう

特定健診を受けたら、保健師や栄養士による保健指導を受け、健診結果と自分の生活との関連を考えてみませんか。その他の健診や職場などで健診を受けた方も、健康相談日に相談できます（要予約）。

- 健康相談日 市保健センター：毎月第3木曜日
岩村保健センター：毎月第1金曜日

こんな健診もあります

糖尿病と歯周病は深い関係があるといわれています。歯の健康も定期的にチェックしましょう。詳しくは、案内や市ウェブサイトを確認ください。



成人歯科健診



さわやか□く健診

◆国保加入者の方には補助制度もあります

①市指定のごみ袋がもらえる

職場で受けた健診結果（特定健診と同項目）を市へ提供することで、市指定ごみ袋（中）25袋をお渡しします（人間ドック助成金との併用不可）。※市の特定健診を受診した方や人間ドックの助成を受けた方を除く

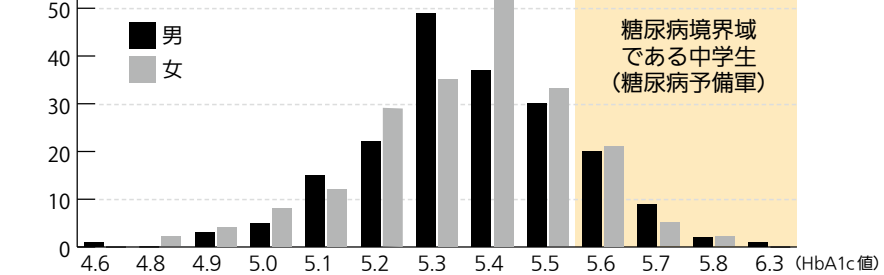
②人間ドックに助成金

25歳以上の方が、人間ドック、脳ドック、生活習慣病健診のいずれかを受診した場合、費用の6割を助成します（上限2万円）。※若いひと健診や国保特定健診を受診した方を除く



人間ドック助成金

令和3年度市の中学3年生のHbA1c値の結果



市では、令和3年度から中学3年生の希望者を対象に、学校健診で糖尿病の検査を実施しています。また、今後も健診結果を見て自身の生活習慣などを見直すきっかけになるよう、本年度から「若いひと健診」が15歳から受けられるようになりました。加入保険は不問です。若いうちから毎年健診を受けましょう。

【体重を5kg落とすには...】



身長 170cm
体重 73kg
BMI 25.3 (肥満判定)

...男性の場合

体重の5kg減=約3,000kcal消費
→21,000kcal消費
(1g=7kcal)

年間を通じて減らしていく場合、1日あたりの摂取カロリーから60kcal減らします。

【60kcalの目安】

- 食事の場合
 - ・加糖缶コーヒー1本
 - ・板チョコ3切分(約10g)
 - ・ご飯40g(普通盛りの茶碗1杯分は約145g)
- 運動の場合
 - ・犬の散歩くらいの歩行速度で15分程度歩く



◆体重を減らしてみる
体重の3〜5kgを減らすことで、HbA1cをはじめさまざまな血液検査の数値が改善されるというデータがあります（肥満症診療ガイドライン2016）。ただし、短期間で過酷な減量をするよりも、1日あたりの減量負担を軽くして、半年以上かけて3〜5kg減量していくことが効果的な手段とされています。

◆糖尿病連携手帳を活用
糖尿病であると診断された方は、医療機関などで無料配布している糖尿病連携手帳を活用しましょう。複数の医療機関を受診するときや、事故などの急な入院の際にも情報共有が可能です。手帳には毎月の検査結果や、歯科・眼科などの検査情報、療養指導の記録などを記入できます。自分で情報管理や経過観察をして、自己管理をしましょう。



▲糖尿病連携手帳

保険料のこと

特定健診の受診率や後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用率が高い場合、国からの補助を受けることができるため、医療費が抑制され保険料率が下がります。病気になること、病気が重症化する前に治療すること、健康のために行動を起こすことが、子どもたちの未来に医療保険制度を残すことにつながります。

ジェネリック医薬品を利用しませんか

成分や効果が新薬と同等であると国が認めた安価な薬です。市は、県下ワースト4位の使用率です。ジェネリック医薬品に変更することで、自己負担が減り、国の医療費を減らすことにもつながります。

□希望方法 ①かかりつけの医師や薬剤師に伝える
②保険者が配布している、ジェネリック医薬品希望シールや希望カードを使用する

ブルーライトアップします

毎年11月14日は世界糖尿病デーです。「ブルーサークル」をシンボルマークとし、糖尿病の予防や治療、療養を喚起する啓発運動を行うため、全国や世界各地で著名な建物などが青くライトアップされます。

市でも、恵那医師会と協働で、市立恵那病院と市中央図書館をブルーライトアップします。

□点灯日時 11月7日(月)～15日(火) 午後6時～翌午前6時



▲ブルーライトアップされた市立恵那病院(昨年11月)