



11月11日~17日 全国糖尿病週間 / 「元気」のための基礎知識 Vol.33 糖尿病予防のために編

30代に突入した「大」の今年の目標は心身ともに健康第一！
将来の自分や家族のために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画：島根県・島根大学医学部



今回の先生
島根糖尿病支援機構理事長
並河内科クリニック(松江市)院長
並河 整 先生

糖尿病を知ろう

▶糖尿病はどんな病気ですか？

食べ物から摂取したエネルギー源である「ブドウ糖」は、血液に乗って全身の細胞に運ばれます。インスリンは血液中のブドウ糖の量(血糖値)をコントロールしています。このインスリンが不足したり、うまく働かなかったりして高い血糖値が続くと糖尿病と診断されます。

血糖値が高い状態が長期間続くと血管の内膜が徐々に傷み、**目や腎臓、神経などに関わる合併症や動脈硬化を引き起こす危険性が高くなります。**

診断の判定基準表

健康診断結果をチェック!

空腹時血糖値			
正常型	正常高値	境界型	糖尿病型
100mg/dL未満	100~109mg/dL	110mg/dL以上	126mg/dL以上

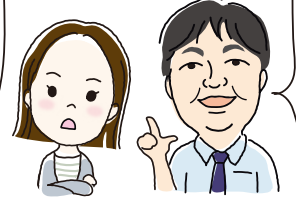
HbA1c* (ヘモグロビンエーワンシー) <small>*過去1~2カ月前の平均血糖値を反映</small>			
正常型	正常高値 または境界型	糖尿病の可能性	糖尿病型
5.6%以下	5.6~5.9%	6.0~6.4%	6.5%以上

日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイド2022~2023」より作図

▶自覚できる症状はあるのでしょうか？

初期は、**ほぼ無症状**です。そこが糖尿病の怖さの一つで、健康診断などで「血糖値がやや高め」と指摘されても放置したままだと、知らず知らずのうちに合併症のリスクを高めることとなります。症状が気付いたときには進行していた、ということもあります。

痛みもなく仕事などで忙しい「まっいっか」という気持ちになるかもしれませんが、**気付きの放置が危険なんです。**



その通りです。血糖値の高さを指摘されたら**油断せず、医療機関を受診**しましょう。生活習慣を見直すことで改善も期待できます。

糖尿病を予防するために

▶糖尿病のリスク因子はなんですか？

日本人に多い糖尿病の主な原因は、**インスリンの作用など遺伝的に弱い体質のほかに、肥満・運動不足・喫煙・ストレスといった生活習慣や加齢が関係しています。**

糖尿病は発症後の完治は難しく、生涯付き合っていく必要があります。予防には**生活習慣の見直し**が第一で、**早めの発見・治療につなげるための定期的な健診の受診も大切**ですよ。

糖尿病治療のいま

▶医療の進歩で変わったことはありますか？

新しい薬の開発や血圧・コレステロールなどの治療の進歩により、「糖尿病になると10年寿命が短くなる」といわれていた時代は終わりを告げつつあります。糖尿病になっても、**食事と運動、薬物療法を組み合わせる一人一人に合った総合的な治療で健康長寿も目指せる**ようになっていきます。

▶身近な人が糖尿病になったら、周囲が気を付けることはありますか？

糖尿病になる原因はさまざまなので、努力不足などと**安易に否定的な見方をしないことがまず大切**です。家族の場合は、朝ごはんを抜かない、規則正しい生活リズムで過ごす、おかずは一人ずつ皿に盛るなど、**みんなでライフスタイルを見直す**きっかけになるといいですね。一緒に頑張ることで患者さんにもいい変化が出てきます。

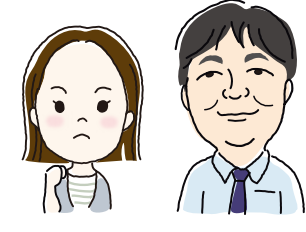
★ オススメの夜の過ごし方



血糖値が上昇する食後に軽く運動をして、お風呂で汗を流して眠るというルーティンにするだけでも変化が出ます!

今回のまとめメモ♪

人生100年時代、まずは一人一人が糖尿病に対する正しい理解と予防の意識を深めることが大事ですね。



糖尿病になったとしても我々“生涯にわたる伴走者”とともに、「90歳を元気に迎える」を目指せることを多くの方に知ってもらいたいです。



11月14日は世界糖尿病デーです

世界糖尿病デーでは、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」のシンボルマークが使われています。ブルーサークルは、糖尿病への知識を高め、糖尿病を減らしていくことを目的としたシンボルマークです。

World Diabetes Day 14 November

令和六年11月3日(日・祝)

出雲大社御本殿
世界糖尿病デー
ブルーライトアップ

点灯午後六時~八時
ところ 出雲大社御本殿

World Diabetes Day 14 November

世界糖尿病デー 出雲大社ブルーライトアップ 記念講演会

日時: 令和6年11月3日(日・祝) 15:00~16:00

場所: 出雲大社社務所2階

無料血糖測定を実施しております!

申込不要
どなたでも聴講いただけます

同時開催 槻屋(つきのや)神楽上演

日時: 17:15~ 場所: 出雲大社境内 ※雨天時は演奏のみ

世界糖尿病デー 花火大会

日時: 令和6年11月14日(木) 19:00~

場所: 出雲市神戸川河川敷

点灯式や点灯の様子はYouTubeやInstagramでもご覧いただけます!

検索ワード YouTubeチャンネル名: 世界糖尿病デーin出雲
Instagramアカウント名: 出雲大社ブルーライトアップ

抽選でプレゼントが当たる!

「元気」のための基礎知識のアンケートに答えて豪華賞品をゲットしよう!

みなさまのご感想やご意見をもとにより良い記事としていくため、アンケートにご協力をお願いします。(所要時間: 1~2分)



アンケートはこちら



生鮮穴道湖産大和しじみ
Lサイズ14mm~16mm
×3名



仁多米コンヒカリ
「大峠源流米」6kg
2kg×3袋×7名

奥出雲和牛
肩すき焼き用
500g×5名

2024年11月10日(日)までにご回答ください。

国保被保険者のみなさまへ 「元気」のための基礎知識を参考に、家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみましよう。企画：島根県・島根大学医学部

お役立ち情報

しまね健康情報eラーニングシステム
しまねMAME インフォ
糖尿病予防のコンテンツが視聴できます!