

糖尿病

《 についてもっと知ろう!! 》

糖尿病は、血糖値を正常に保つ「インスリン」というホルモンの働きが悪くなり、血液中にブドウ糖が増えすぎた状態が続くことで発症します。血糖値が高くても自覚症状はありませんが、放置すると大変なことに…！ブドウ糖が血管を傷つけ、動脈硬化を進行させます。また糖尿病の人は、糖尿病でない人に比べ約2倍認知症になりやすいと言われています。

糖尿病の早期発見には、まず健康診断を受け自分の血糖値、HbA1cを知ることがとても大切です。年に1度は健康診断を受け、糖尿病のリスク状態を把握しましょう！

【HbA1c(%)判定区分】

正常域	境界域	糖尿病域
5.5以下	5.6～6.4	6.5以上

【要注意】
このままだと糖尿病になるかも

【要受診】
医療機関を受診し、血糖値の改善を！



糖尿病が重症化すると、様々な合併症を引き起こします。合併症は血糖コントロールを行うことで予防したり、発症を遅らせることができます。気になる症状があれば医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

【糖尿病の合併症】



悪化・重症化した場合

※壊疽 (えそ)：足先への血液の流れが悪くなり、細胞が壊われて黒っぽく皮膚が変化し、壊死すること

町では国民健康保険加入者に、特定健診(来年度は5～8月を予定)および特定保健指導を実施しています。まずは健診を受け、自分の体の状態を知りましょう！

【糖尿病予防教室のご案内】

糖尿病の基礎知識や予防するための食事、生活習慣のポイントなどについて、保健師・栄養士がお伝えします。ぜひ、ご参加ください。

◆日 時 1月24日(水) 13時30分～15時

◆場 所 町保健センター

◆料 金 無料

◆申込期限 1月17日(水)まで(要予約) 予約先：町保健センター ☎32-9025

▼国保特定健診を受診し、糖尿病予備群リスクを認める該当者へは町保健センターより教室の案内を通知します。



問 町保健センター ☎32-9025