

## 早く気づいて糖尿病を予防しましょう

### 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病はインスリン（すい臓から分泌されるホルモン）の不足や作用低下によって、常に血糖（血液中のブドウ糖）が高い状態が続く病気です。

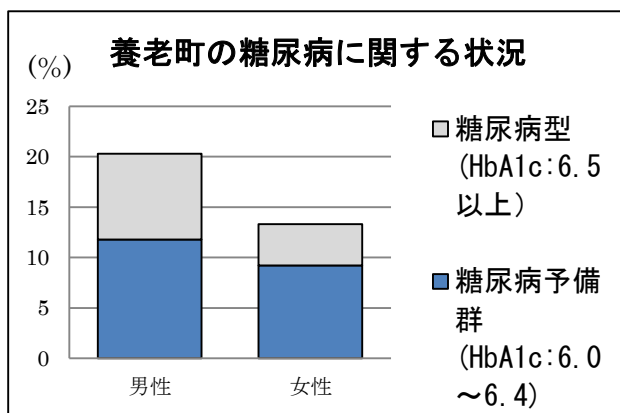
高血糖の状態が長く続くと、全身の血管が痛み動脈硬化が進行し、網膜や腎臓、神経などを傷つけ合併症を引き起こす他、心筋梗塞や脳梗塞といった命に関わる合併症が起こることもあります。

本格的な糖尿病を発症する前に、生活習慣を改善し、血糖値をコントロールすることが大切です。

### 糖尿病に早く気づくには、特定健診を受診することをおすすめします

糖尿病は自覚症状がなく進行するため、気づかないうちに進行します。年に1度は特定健診を受診し、血糖値（HbA1c、空腹時血糖）をチェックしましょう。

平成27年養老町特定健診結果によると糖尿病型+糖尿病予備群の割合は、男性20.3%、女性13.3%と、男性においては5人に1人以上が糖尿病に関わる状況であることが分かります。



(平成27年養老町特定健診結果より)

### 糖尿病予防のポイントは食事と運動

#### ■食べ過ぎに注意。

- 野菜から食べよう。  
(食後の高血糖を防ぐ効果もあります。)
- ゆっくりよくかんで食べよう。
- ごはん、パン、めん類、脂っこいものとり過ぎに気をつけよう。

#### ■間食を控える。

- 血糖値を急激に上昇させるため、甘いもの(菓子、ジュースを控えめに)
- 運動する習慣を持つ。
- 今より10分多く歩こう。  
(血糖値を下げる効果があります。)

## 糖尿病にならないための取り組みを活用しましょう

町では、糖尿病にならないための取り組みを行っています。

HbA1cが6.0~6.4（糖尿病予備群）の人には精密検査のご案内をし、「75g糖負荷検査」を受けることをおすすめしています。また、「糖尿病予防教室」や健診結果の説明「健診結果説明会」「健康相談」など開催しますのでご活用ください。

### 【糖尿病予防教室】

- ①「糖尿病」について（講義）
- ②予防のための食事について（講義と試食）
- ③運動（講義と体験）

毎年1月頃開催

（広報に詳細掲載します）

※国保特定健診結果から、該当する人へはお知らせします。

### 【75g糖負荷検査

（糖尿病精密検査）とは

75gのブドウ糖（砂糖水）を飲み、時間の経過と、血糖値とインスリンの量の変化を調べます。

血糖値の変化で「正常型」「境界型」「糖尿病型」が分かります。また、インスリン値からインスリンの出具合や、効き具合が分かります。