

# 「血糖値が高め」を放置しないで

## ～見逃さないで！糖尿病～

糖尿病は、痛みなどの自覚症状が現れにくい病気ですが、進行すると、さまざまな合併症をおこします。

健診で血糖値が「**要再検**」「**要指導**」「**要精密検査**」と言われたら医療機関を受診しましょう。

### 「糖尿病」は...

血液中のブドウ糖(血糖)が、多くなる病気です。

高カロリー・高脂肪な食事、運動不足などにより、「インスリン」の働きが弱まるのが原因です。

### 血糖値が高いまま放置するのは危険！

血糖値が高いまま放置すると、全身の血管や神経が傷ついていきます。

#### 【糖尿病の主な合併症】

- 細小血管が傷ついて起こる
- 太い血管が傷ついて起こる

三大合併症

糖尿病網膜症

糖尿病腎症

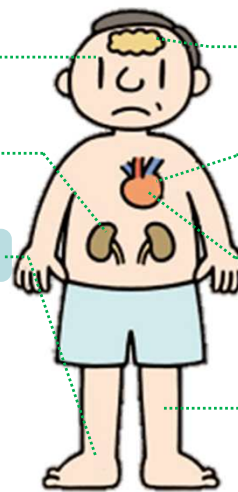
糖尿病神経障害

脳梗塞

狭心症

心筋梗塞

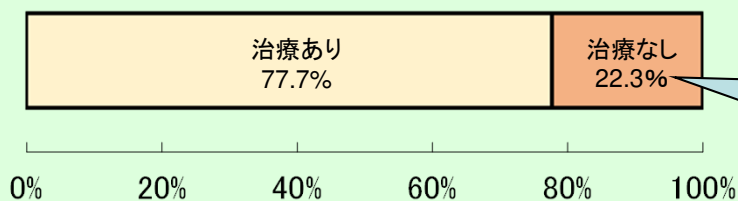
下肢閉塞性動脈硬化症



失明原因の第3位は「糖尿病網膜症」

人工透析になる原因の第1位は「糖尿病腎症」

#### ★医師から「糖尿病」と言われたことがある人の受診状況



(令和4年県民健康栄養調査:鳥取県)

初期の段階は自覚症状がないため受診せずに放置しがち。

自覚症状に気がついた時にはかなり進行している可能性が...!

# 鳥取県では、40歳以上の5人に1人が糖尿病かその予備群です

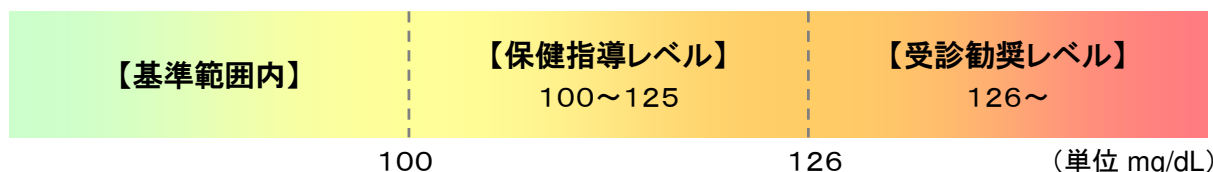
★ 市町村が実施した特定健診受診者のうちの「糖尿病有病者・予備群」の割合



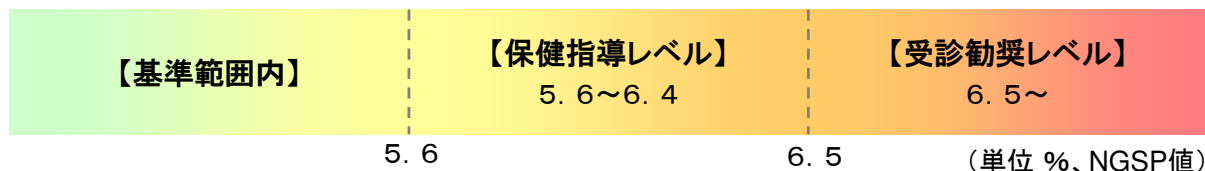
(市町村国保における特定健康診査実績: 令和元年度...鳥取県健康政策課調べ  
令和2・3年度...国保連合会調べ)

## 健康診断でこの検査をチェック!

◆ 空腹時血糖 : 空腹時に測定した 血液中のブドウ糖(血糖)の濃度



◆ HbA1c (ヘモグロビン エー ワンシー) : 過去1~2ヶ月間の平均的な血糖の状態



※保健指導レベルでも、医療機関や検診機関によっては「再検査」や「受診」を勧められることがあります。

(標準的な健診・保健指導プログラム: 厚生労働省健康・生活衛生局【令和6年度版】)

## 糖尿病を予防するために

- ① 適正体重を維持しよう (適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22)
- ② いつもより10分多く歩こう (鳥取県民は平均歩数が少ない!)
- ③ 食事は腹八分目で、野菜をたっぷり

★ 糖尿病の予防に関するご相談は、お住まいの市町村へ。

