

あなたの体は 何信号?

糖尿病で通院中の方は県内で約5万人といわれており、年々増加しています※。さらに新たに人工透析をうける人の原因疾患の第1位が糖尿病によるものです。※H28国民生活基礎調査

自分だけは大丈夫と思っていませんか?

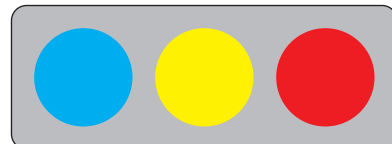
自身の健診結果を確認し、健康づくりに活かしましょう。

●糖尿病検査の結果は?

HbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)値

過去1~2か月の血液中の血糖の状態を表します。

%



●参考 あなたの結果は何信号ですか?確認してみましょう。(治療中の方はこの限りではありません)

特定健康診査 判定基準		HbA1c値(%)		
		異常なし 5.5以下	要注意 5.6~6.4	要受診 6.5以上
肥満	なし (BMI 25未満)	今後も継続して 健診を受けましょう	運動・食生活を改善しましょう 精密検査について先生に相談しましょう	すぐに医療機関を受診 しましょう
	あり (BMI 25以上)	肥満を改善し、今後も継続して 健診を受けましょう	運動・食生活を改善しましょう 特定保健指導の対象になっている方は積極的に 活用しましょう	

※判定基準は「厚生労働省 健康局『標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】』平成30年4月」を基にしています。

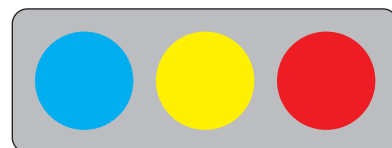
●腎機能検査の結果は?

eGFR(イー・ジー・エフ・アール)値

腎臓が老廃物を体の外に出す力を示します。

クレアチニン値、性別、年齢から算出されます。

ml/min/1.73m²



※ 尿検査が実施できない場合、信号は黒に塗りつぶされています。

尿蛋白

尿に含まれる蛋白質で、一般的には尿蛋白が多いと腎機能が低下しやすくなります。

●参考 あなたの結果は何信号ですか?確認してみましょう。(治療中の方はこの限りではありません)

特定健康診査 判定基準		eGFR値 (mℓ /min/1.73m ²)		
		異常なし 60以上	要注意 45～59	要受診 44以下
尿蛋白	異常なし (一)	 今後も継続して健診を受けましょう	 減塩を心がけ、 生活習慣を改善しましょう	
	要 注 意 (±)	医療機関を受診し、尿の再検査を受けましょう		
	要 受 診 (+以上)	すぐに医療機関を受診しましょう		

※判定基準は「厚生労働省 健康局『標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】』平成30年4月」を基にしています。

これは特定健康診査をもとに検査結果をお知らせするものであり、糖尿病や腎臓病を診断するものではありません。
すでに糖尿病やその他の病気で通院治療されている方、健診結果項目で他にも異常が見つかった方などは上記の限りではないため、この健診結果についてはかかりつけの先生に相談しましょう。

(((もっと知ろう! 糖尿病)))

●糖尿病ってどんな病気?

私たちの血液中には糖が含まれており、それを血糖といいます。

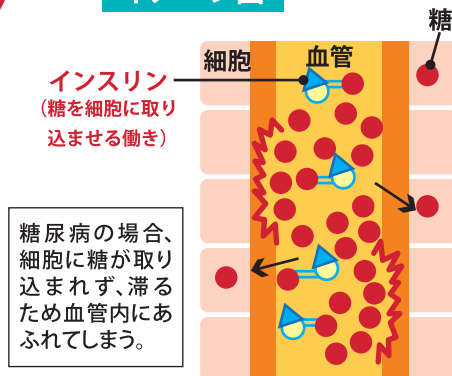
血糖は全身の細胞が活動するための大切なエネルギー源です。

糖尿病は、その血糖をエネルギーとしてうまく使えなくなる病気で、**血糖値**が高くなります。血液中のあふれた糖が徐々に**全身の血管**を傷つけていきます。

【主な発症要因】※家族に糖尿病の方がいる人は要注意。

肥満・過食・運動不足等の生活習慣・遺伝的素因

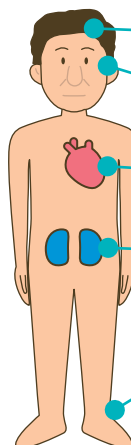
イメージ図



●糖尿病の怖さ 初期は無症状 放置すると深刻な合併症をおこします

こんなリスクも!?

- ・糖尿病患者の寿命は日本人の平均寿命より男性9.6歳、女性13.0歳短い ※1
- ・糖尿病になると、そうでない人に比べがん発症のリスク **約1.2倍** ※2
- 認知症のリスク **約3倍** ※3



脳卒中

糖尿病網膜症

放置すると

失明

心筋梗塞

糖尿病腎症

放置すると

人工透析

糖尿病神経障害

放置すると

閉塞性動脈硬化症

皮膚の壊死(腐る)
下肢切断

重症化すると...

- ・日常生活が制限される
- ・他の病気の治療や手術ができないことも...!?

人工透析の場合

治療は週2~3回、1回4~5時間程度です。

医療保険の支給もありますが、医療費は年間約500万※かかるといわれています。(※血液透析の場合の透析治療費)

糖尿病にならないために

●1年に1回は必ず健康診断を受けましょう

●標準体重をめざしましょう

1日に必要なエネルギー量のめやす⇒標準体重×30kcal (※活動量や肥満の有無によって異なります)

<参考>標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

食事……「朝抜き」「夜遅い食事」をやめる

嗜好品(お菓子など)をとりすぎない

様々な食品から栄養をとりバランスのよい食事にする

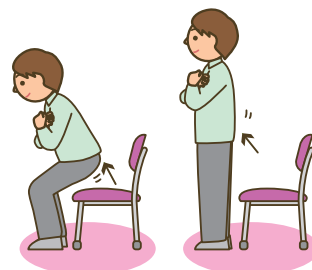
野菜やきのこ、海藻類から食べる(食後の急激な血糖上昇予防)

運動……日常生活に筋力アップ運動を取り入れる

(筋力や筋肉量を増やすことで効果的に血糖のエネルギーを使うことができる)

おすすめの運動

椅子を利用したスクワット



糖尿病治療中の方へ

●主治医に確認し、糖尿病の基本治療(食事・運動療法)を継続しましょう

●薬の作用・副作用を知り、しっかり服薬管理しましょう

●自分の合併症の状態を知り、糖尿病手帳等を活用し自己管理しましょう

お住まいの市町村保健センター・健康センター等ではあなたの生活習慣改善のための相談に対応しています。

主治医の了解を得て、ぜひ活用してください。

※1 堀田饒ほか、糖尿病2007;50(1):47-61.

※2 日本糖尿病学会、日本癌学会合同委員会報告.

※3 九州大学大学院医学研究院環境医学分野 久山町研究より

監修:富山県透析患者等発生予防推進事業連絡協議会

(富山県糖尿病重症化予防推進事業)