



# 11月

## 保健センター便り



健康推進課 ☎ 67♦1151

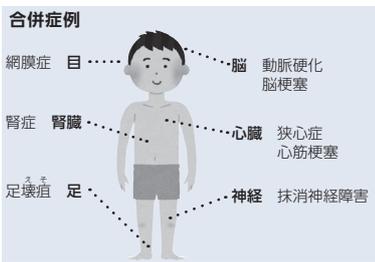
### 糖尿病は早めの予防が◎

糖尿病は患者とその予備群も含めると成人の約4人に1人と言われ、私達にとって身近な病です。あなたも一緒に糖尿病について考えてみましょう。

#### 糖尿病って？

私たちの体は、食物などからブドウ糖を得て、それをエネルギーとして全身に送ることで活動しています。この時運ばれる血液中のブドウ糖を血糖とい、その濃度は血糖値として数値化されます。血糖値が上下した場合、すい臓から分泌するインスリン（血糖値を下げる）とグルカゴン（血糖値を上げる）の作用によって、血糖値は一定の範囲で安定しています。

糖尿病は、インスリンが少ない・うまく作用しないことで血液中のブドウ糖が過剰となる状態をいいます。発症初期には自覚症状がなく、知らない間に進行するためサイレントキラーと



#### 糖尿病は怖い病気

も呼ばれています。体に異変が出る頃には、すでに病状が大きくなり進行していることも決して少なくありません。

症状がない程度の高血糖でも、長く続くと血管を傷つけ、動脈硬化を起こし血流が悪くなります。これにより、目や腎臓など全身で合併症を引き起こす

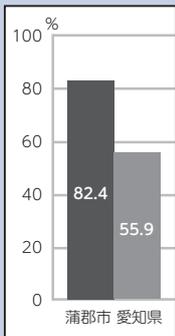
ことがあり、血糖管理は、全身状態の安定にも繋がると言えます。

#### 蒲郡市民は高血糖？

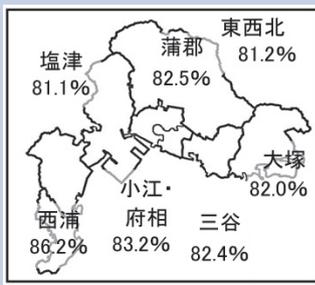
平成27年度の国民健康保険特定健診の結果から、受診者のうちすでに糖尿病である・糖尿病予備軍である可能性が高い方が8割以上で、県平均と比べても非常に多いことが分かりました。また、蒲郡で行われた人工透析数は人口1万人に対して29.1人と県内ワースト4を記録しており、市民の多くが糖尿病と関わりを持っていることとなります。

#### 血糖値 (HbA1c) 5.6%以上

【愛知県との比較】



【地区別健康データ】



HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)・・・過去1～2カ月の平均血糖値。5.6%以上が糖尿病もしくは糖尿病予備軍の可能性が高いとされる。



#### あなたは大丈夫？

健康診査の結果を見てみましょう。あなたの血糖値はどこに当てはまりますか？

検査項目 (血糖)	正 常	生活習慣の見直しが必要 (保健指導判定値)	医師の診察が必要 (受診勧奨判定値)
HbA1c (NGSP 値)	5.6%未満	5.6～6.4%	6.5%以上
空腹時血糖	100mg/dl 未満	100～125 mg/dl	126mg/dl 以上

日本人間ドック学会 人間ドック判定・指導ガイドライン作成委員会 判定区分 (平成 26年 4月)

健康診査は自分の体の中の状態を知る方法の一つです。年に1回は健康診査を受けて自分の体の状況を知り、生活習慣病予防に取り組みましょう。