

国保特定健診ニュース【糖尿病】

糖尿病ってどんな病気？

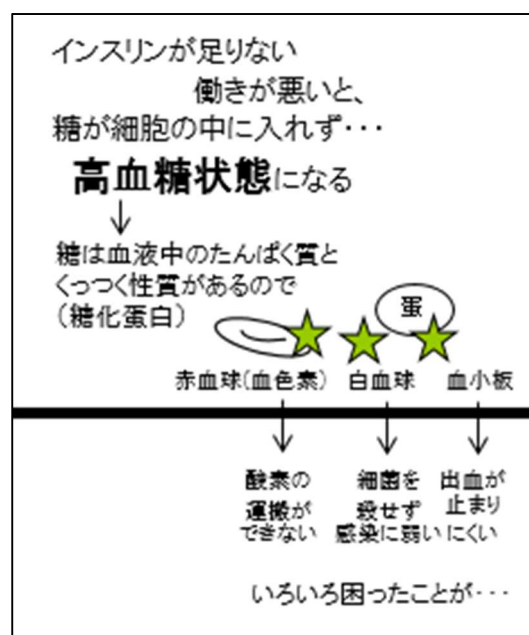
糖尿病は血糖値が高い状態が続く病気です。生活習慣の影響を受けて、インスリンというホルモンの働きや分泌のバランスが崩れると発症します。糖尿病は進行すると全身の血管が傷つき、様々な合併症を引き起こしますが、初期には自覚症状がありません。また、糖尿病は認知症のリスクになることもわかっています。

血糖値が高いと何が悪いの？

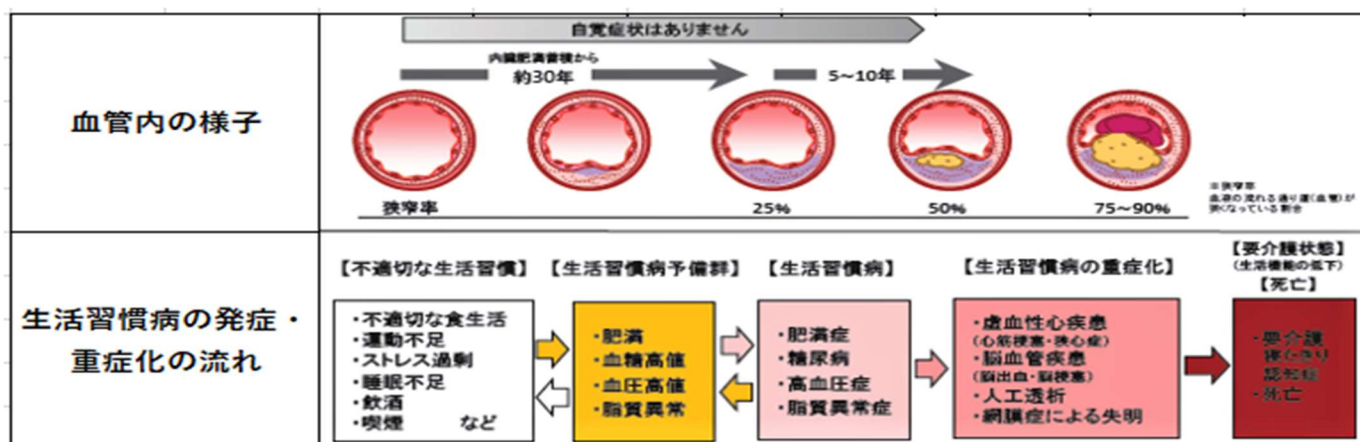
食品から一度にたくさんの糖分をとっても、血液 100 cc 中に糖は 80~140 mg しかありません。しかし、インスリンが足りない、働きが悪い場合には、血液中の糖が細胞の中に入ることができないため、140 mg 以上の高血糖の状態になります。

糖には、血液中のたんぱく質とくっつく性質があるため、高血糖状態では、赤血球や白血球、血小板などにくっついてしまいます。

その結果、酸素の運搬ができない、感染に弱くなる等の困ったことが出てきます。



高血糖状態、糖尿病を放置すると、下の図の生活習慣病の発症・重症化の流れのように、右向きにすすみます。生活習慣に気をつけることで、右に行くスピードを緩めたり、左に戻すことができます。血管は傷み、動脈硬化が進んでいても自覚症状がないため、健診で自分の状態を知る必要があります。

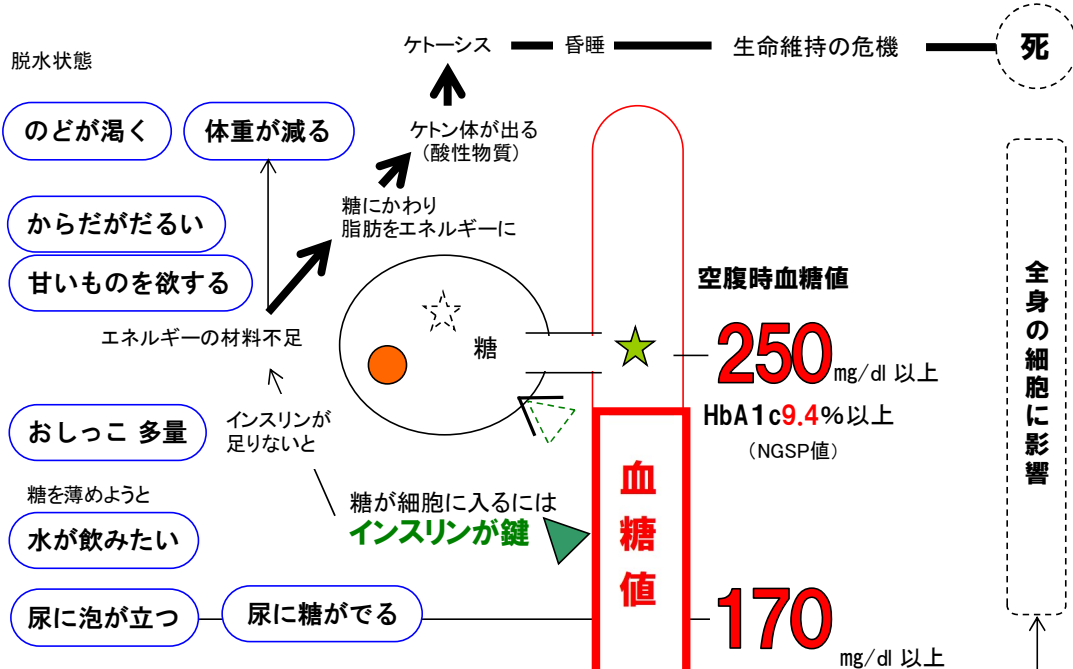


糖尿病の早期発見と、適切かつ継続的な危険因子の管理が大切！

(日本糖尿病学会編・著 2022-2023 糖尿病治療ガイド)

「症状がないから大丈夫!!」 と思っていませんか?

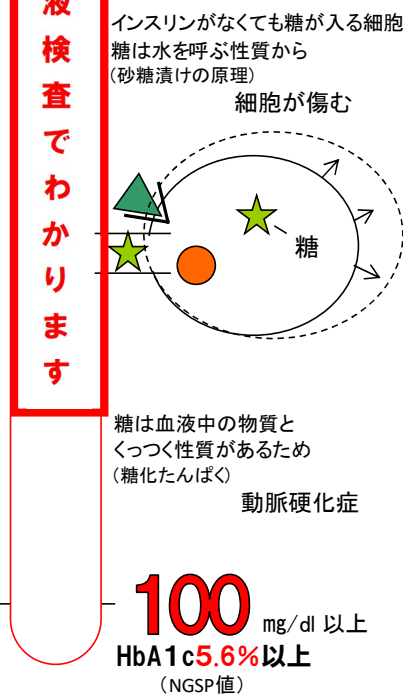
① 住民の方々が思う 糖尿病の症状は?



② つぎの症状は 糖尿病の症状だと思いますか?

- ・物が見えづらい
- ・ぼんやり見える
- ・胃の調子が悪い
- ・下痢と便秘をくり返す
- ・冷える、ほてる、異常に汗をかく
- ・疲れていないのに足がつる
- ・手足のしびれ
- ・足の感覚の違和感
- ・手足がむくむ
- ・尿に蛋白が出る
- ・胸痛
- ・ろれつが回らない、めまい
- ・物忘れ

これらの症状は、見逃されることが多く
糖尿病の方の**3人に1人**は
自分が **糖尿病だと気づいていない** と言われています



その間に何が起きているでしょうか

年1回の健診を受けて自分の健康状態を確認しましょう!