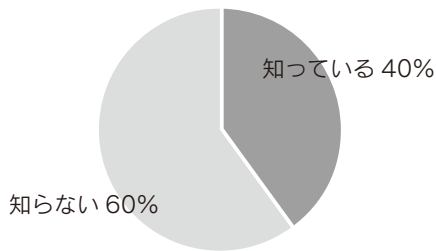


糖尿病を早く見つけるためにはどうすればいい??

血液検査で確かめることができます。自覚症状がなくてもHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)や血液の中の糖といった値が高くなって見つかります。

HbA1cを知っている人の割合



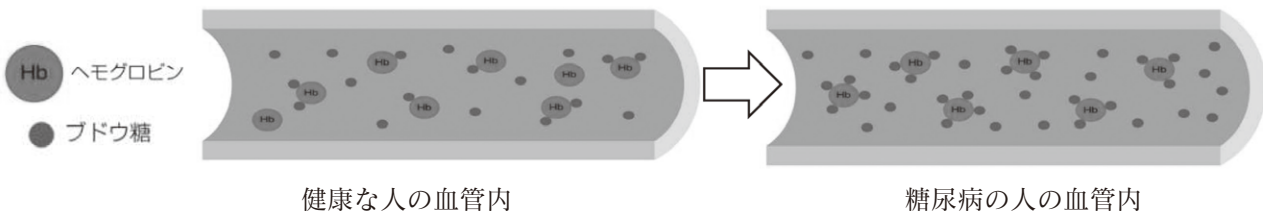
HbA1cが糖尿病の検査であることを知っている人は40%、知らない人は60%でした。

50歳未満では知らない方が多く、若い方にとっては馴染みのない検査のようです。

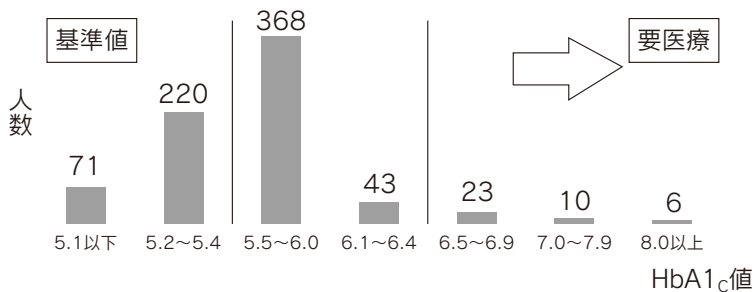
HbA1cって何でしょうか??

HbA1cとは、血液内にある“ヘモグロビン”にどれだけブドウ糖がくっついているかを示した数値です。最近の1~2カ月の血糖の状態がわかる検査です。

基準値：~5.5%以下/6.5%以上は医療が必要な状態です。



特定健診等におけるHbA1c結果値(平成28年度)



左の図は昨年度実施した特定健診等のHbA1c値をグラフにしたものです。多くの方が基準値内ですが、早めの受診が必要な人が39人もいました!

血糖値(血液検査)

空腹時と食後で値が異なります。

基準値

空腹時 120mg/dl以下

食後 160~180mg/dl以下

尿糖(尿検査)

血糖値が180mg/dlを超えると尿糖が出ます。

基準値 (-)

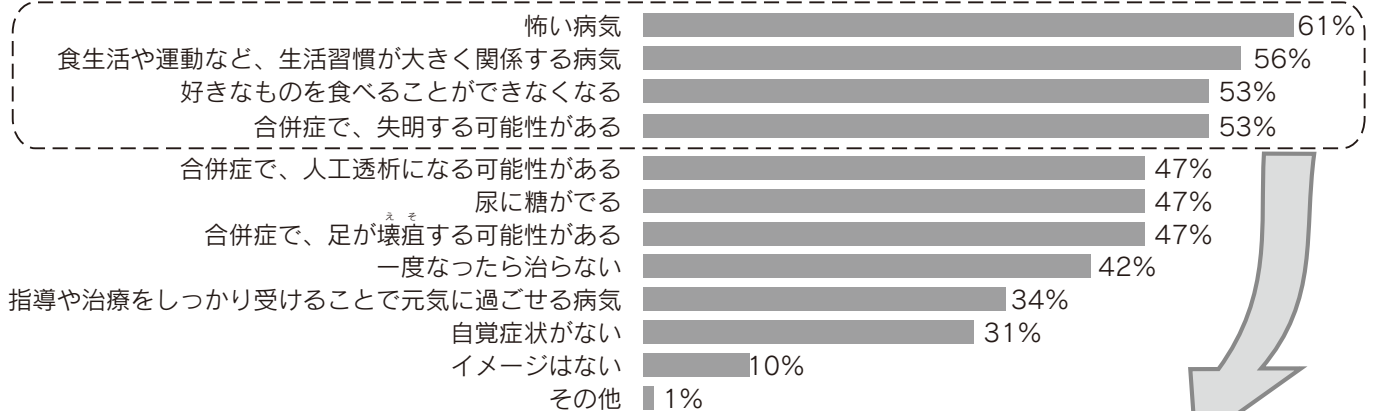
糖尿病は早く見つけて治療を続けることで健康な日々をゲットできます。そのためにも、早めの手立てとして・・・

年に1度は必ず健診を受けましょう!!

糖尿病の知識を収穫しよう！

特定健診受診者863人に聞きました！

糖尿病のイメージについて



本年7～8月に行われた特定健診受診者863人に「糖尿病」のアンケートにご協力いただきました。その結果をお知らせします。

糖尿病のイメージは・・・

- 1位「怖い病気」
- 2位「食生活や運動など、生活習慣が大きく関係する病気」
- 3位「好きなものを食べることが出来なくなる」「合併症で失明する可能性がある」

皆さんは糖尿病に対して、マイナスなイメージをお持ちのようですね。

糖尿病のイメージは本当かな!?

Q. 糖尿病って何??

A. 糖尿病とは血液に含まれてるブドウ糖の量(血糖)を、体の中で調節することが出来なくなってしまう病気です。



Q. どんな症状が出るの??

A. はじめは自覚症状がありません。悪化してはじめて「のどの渇き」、「尿がたくさん出る」、「体がだるい」といった自覚症状が現れます。さらに血糖の高い状態が続くと合併症になります。



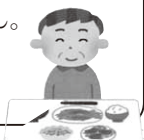
Q. 合併症には何があるの??

- A. 糖尿病の合併症は「しめじ」と覚えてください。
- し 神経の症状。手足のしびれ→足が腐る(壊疽)→切断
 - め 目の症状。網膜症→失明
 - じ 腎臓の症状→人工透析



Q. 好きなものが食べられなくなるの??

A. いいえ。
アンケートでは「好きなものを食べられない」と答えた方が特に若い世代で多いです。好きなものが食べられなくなるわけではありません。食べてはいけないわけではありませんが、食べすぎには注意が必要です。



Q. 糖尿病は治る病気??

A. 「治す」病気ではなく「コントロールする」病気です。
食事や運動といった生活習慣に関する指導や治療をしっかり守ることが大切です。



Q. 治療を続ければ元気に過ごせる??

A. はい、過ごせます。
「怖い病気」というイメージをお持ちの方が多くですが、治療を続けることで健康な人と変わらず生活することが出来ます。

