

糖尿病を予防しよう！どこまで知ってる？

糖尿病クイズ 解答

■問合せ 保健福祉課健康係 ☎24-5111 (内線132)

平成30年度の村の特定健診を受けた671名の方に、糖尿病クイズにチャレンジしていただきました！クイズは12問でしたが満点はいませんでした…。こちらが解答と解説となります。ご自分の回答を思い出しながら、また、糖尿病を予防するためにもご覧ください。

第1問

糖尿病は、糖が■に出る病気である。

- ①血液 ②尿 ③涙

【答】糖尿病とは、血液に含まれているブドウ糖の量（血糖）を体の中で調整することができなくなってしまう病気。尿に糖が出ていなくても血糖値が高い場合もあり注意が必要です！

第2問

糖尿病は、■する。

- ①感染 ②遺伝 ③伝染

【答】日本をはじめアジア諸国では欧米人に比べインスリンの分泌量が少ない体質が多いといわれています。発症に関わる遺伝子を持つ人は発症リスクが1.76倍に高まります。

第3問

血糖値を下げる働きをするホルモンは■である。

- ①コルチゾール ②グルカゴン ③インスリン

【答】インスリンは、血液中の糖をエネルギーに変えて血糖値を下げてくれる唯一のホルモンです。

第4問

糖尿病の治療は■が出てからでは遅い。

- ①芽 ②物忘れ ③自覚症状

【答】血糖値が高くても自覚症状がない方もいます。血糖値が高いことに気づかないまま30年以上経過すると、糖尿病性腎症になり、人工透析が必要になる方が多いです。

第5問

小児期での糖尿病は■糖尿病と言われ、インスリン依存型糖尿病である。

- ①Ⅰ型 ②Ⅱ型 ③妊娠

【答】小児糖尿病といわれていたⅠ型糖尿病は、主に自己免疫によって起こる病気で、自分の体のリンパ球が内乱を起こし、すい臓の一部を壊してしまいインスリンが出なくなります。決して甘いものの食べ過ぎだから起こるのではありません！村内の小学生でⅠ型糖尿病を発症したお子さんは、インスリン注射による治療をしています。ご家族からは、インスリン注射をして血糖値の調節をすること以外は、他のお子さんと一緒に食事や運動をし、元気に過ごしているとのことでした。

第6問

血糖値が上がるのを抑える運動を行うのは■が良い。

- ①食前 ②睡眠前 ③食後

【答】食後血糖値が最も高くなる60～90分後に1回15～30分の運動を週3回行うのがオススメ！

第7問



血糖値を上げにくい食べ方は「」ファーストである。

- ①ベジタブル ②糖質 ③アメリカ

【答】血糖値の上昇がゆるやかになる食べ方の基本。ベジファースト(野菜優先)、大豆ファースト(お豆腐や納豆が先)、糖質エンド(ごはんは最後)

第8問

昭和村データヘルス計画では、「」の男性の非肥満型高血糖が県や国との比較でとびぬけて高い。

- ①40～44才 ②45～49才 ③50才以上

【答】平成29年集計において非肥満型高血糖の45～49才男性の割合は、昭和村5.9%(群馬県3.3%、国2.7%)。肥満がなくても検診を受けてほしいですね～！

第9問



平成28年度の「国民健康・栄養調査」の結果を見ると、日本における「糖尿病が強く疑われる者」「糖尿病の可能性を否定できない者」はそれぞれを超えた。

- ①100万人 ②500万人 ③1,000万人

【答】「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、平成28年20歳以上の割合で男性16.3%、女性9.3%、男女計で約1,000万人と推計され、平成9年以降増加しています。治療を受けている者の割合は76.6%(男性78.7%、女性74.1%)、残念ながら、40代男性では治療を受けている割合が他の年代よりも低い結果です。

第10問



糖尿病の状態が分かる検査は「」である。

- ①LDL ②HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー) ③クレアチニン

【答】HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)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てのかを示した数値です。1～2ヶ月前の血糖の状態が分かる検査です。

第11問

平成26年の「患者調査」によると、糖尿病の患者数はとなった。

- ①270万人 ②316万人 ③520万人

【答】厚生労働省が3年ごとに実施する「患者調査」で、男性176万8,000人、女性140万1,000人の計316万2,000人で年々増加しています。

第12問

血糖コントロール不良群では、良好群に比べて短命である。

- ①1.6才 ②3.0才 ③10.2才

【答】日本糖尿病学会の「糖尿病の死因に関する調査委員会」による平成29年4月の調査結果です。コントロールできれば、“糖尿病おそれるべからず”！

以下、高得点の方の紹介です(敬称略)。たくさんの方にご参加いただきありがとうございました！

11点 ・ 加藤初江(常木)

10点 ・ 山本三女江(赤城原) ・ 松井文夫(大河原)
・ 鈴木忠良(赤城原) ・ 外山重次(鎌沢)
・ 石井美江子(上内出) ・ 竹内功二(川額)
・ 石井孝浩(大河原) ・ 加藤和美(中宿)
・ 七五三木久子(入原)



高得点者には
景品があるぞ～！！

最高得点の加藤さんにインタビューさせて頂きました！(以下加藤さんのコメント)

現代は食べものが豊富にあるけれど、市販のものは塩分・脂肪分が多く含まれています。豊かである反面、食事に関しては難しくなっていると感じます。村で行っている健康教室に参加し、食事と運動に気を配って生活していきたいと思っています。