

あなたは、どのステージ？

※注意

このパンフットに記載の数値と判定は、一般的な健康診断におけるものです。
熊野市・御浜町・紀宝町が実施する糖尿病負荷検査の数値とは、判定が異なります。

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) とは？

採血時から過去1~2ヶ月の間の血糖値の平均を反映する指標

- 空腹時血糖 (mg/dl) ~99
- HbA1c (%) NGSP値 ~5.5

正 常

要注意

表面の「糖尿病危険度チェック表」で、**合計70点以上**の人は、**糖尿病のハイリスク者**です！

- 空腹時血糖 (mg/dl) 100~109
- HbA1c (%) NGSP値 5.6~5.9

正 常 高 値

糖尿病へ進行する要因

- 肥満
- 生活習慣の乱れ (食べ過ぎ・アルコールの飲み過ぎなど)
- 運動不足

→ **改善がない場合、糖尿病へ進行していきます。**

- 空腹時血糖 (mg/dl) 110~125
- HbA1c (%) NGSP値 6.0~6.4

境界型糖尿病

糖尿病初期にはほとんど自覚症状がありません！

- 空腹時血糖 (mg/dl) 126~
- HbA1c (%) NGSP値 6.5~

糖 尿 病

高血糖の自覚症状が重症化した兆候

- とてものどが渇く
- 尿の回数・量が増えた
- 尿の臭いが強くて気になる
- 疲れやすく、全身がだるい
- 食べているのに体重が減る

上記兆候がある場合は、必ず医療機関の早期受診を。

糖尿病を10年以上放置していると...

- 空腹時血糖 (mg/dl) 160~
- 随時血糖 (mg/dl) 220~
- HbA1c (%) NGSP値 8.4~

糖尿病悪化→合併症

合併症が重症化した兆候

- 足が腫れる・むくむ
- 視力が低下した
- 手足がしびれたり、ぴりぴりする
- 傷が治りにくい
- 小さなやけどや傷の痛みを感じない

糖尿病の放置、治療の中断は重症化を早めます。

- 食事療法
- 運動療法
- 薬物療法
- 眼底検査

必ず定期的に受診しましょう！

怖い合併症を予防するためには、薬の量や時間を必ず守り、定期的な受診と検査が大切です。主治医と協力して、血糖をコントロールすれば、糖尿病は怖くありません。

糖尿病が進行しやすい状況

糖尿病の見つけ方と治し方

定期的な健康診査の受診、正しい知識による食事・運動・生活習慣改善で糖尿病予防！

● 定期健康診査(特定健康診査) 年に1回は定期健康診査を受けましょう

定期健康診査には、必ず糖尿病の検査が含まれています。
加入している保険者による健康診査が年1回ありますので、毎年必ず受けましょう。



● 糖尿病負荷検査(75g経口ブドウ糖負荷試験) さらに進んだ精密検査

75gのブドウ糖が入った液を飲み、負荷後の血糖値や、すい臓から分泌されるインスリンの出具合を調べる検査です。一般健診ではなかなか見つけられない、隠れ糖尿病を発見できます。
熊野市・御浜町・紀宝町では糖尿病の早期発見のために、糖尿病負荷検査を実施しています。

血糖値が高い人は血管が傷つきやすい

人間のからだはエネルギー源としているブドウ糖が血液中に多い状態を「血糖値が高い」といいます。余ったブドウ糖は血液中のたんぱく質と結びついて、血管の壁を傷つける原因となります。血糖が高い状態が続くと、血管の傷みが進行し、特にからだの中でも細い血管(足先の血管・目・腎臓)や脳や心臓の大きな血管が侵されていき、糖尿病の三大合併症や脳梗塞、心筋梗塞のリスクも高くなります。

糖尿病は、がん・認知症・歯周病にも関係

日本人の死因の1位であるがんや認知症、歯周病なども糖尿病が関係することがわかってきています。がんにおいては、特に肝臓がんやすい臓がんのリスクが高くなるといわれています。高血糖であることがわかったら必ず生活習慣改善に努めましょう。

動脈硬化症(糖尿病大血管症)の予防

脳卒中や虚血性心疾患などの動脈硬化症(糖尿病大血管症)は、糖尿病発症以前の境界型糖尿病時から始まると言われています。糖尿病大血管症を予防するためには、この時期から肥満、高血圧、脂質異常症、喫煙などがある場合、厳格にコントロールする必要があります。



糖尿病の合併症

糖尿病三大合併症

合併症が重症化した状態

手足

末梢神経障害

壊疽による切断



足の壊疽(腐る)

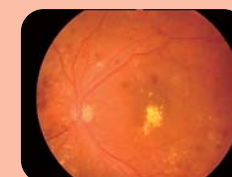
目

糖尿病網膜症

失明



正常な眼底



糖尿病性網膜症

腎臓

糖尿病腎症

人工透析

人工透析医療費
約500万円/年間

歯

歯周病

