

## 生活習慣病の予防は、

生活習慣を  
見直しましょう！

## まずは『定期的な健康診査』から

保存して  
ください

## 生活習慣病とは

毎日のよくない生活習慣（食べ過ぎ・運動不足・たばこ・アルコールの飲み過ぎ・ストレス）の積み重ねによって引き起こされる病気です。

代表的な生活習慣病には、糖尿病・脂質異常症・高血圧があり、進行することにより脳卒中や心臓病等につながります。特に代表的な生活習慣病として糖尿病は、治療や自己管理をせずに放っておくと、長い経過をたどって緩やかに進行し、さまざまな合併症を発症します。糖尿病の初期はほとんど自覚症状がありませんので、早期に発見するためには、年1回の定期健康診査を必ず受診しましょう。

太っていなくても、糖尿病になる危険性があります！

## 糖尿病は早期発見が肝心！

下記のチェック表で、あなたの「糖尿病危険度」をチェックしてみましょう。

家族（血縁者）に糖尿病の人がいる。	30点
最近太ってきた。または現在太っている。	10点
運動不足であると感じている。	10点
うなぎ、肉や中華など脂っこいものが大好き。	10点
最近甘いものをたくさん食べたいくなる。	10点
空腹感が強くなり、食べたくてしょうがない。	20点
体重が4,000g以上の児を出産したことがある。(女性の場合)	20点
妊娠時一時的に尿糖が出たり、軽い糖尿病といわれた。(女性の場合)	20点
検診で尿糖を指摘されたことがある。	10点
医師から「糖尿の気がある」とか「糖尿病の予備軍(境界領域)」と言われたことがある。	30点
40歳以上である。	10点
合計点数	点



合計70点以上の場合は、糖尿病の危険信号です！

糖尿病になるとどうなるの？ なにが問題？

次のページをめくって下さい、糖尿病になるまでの詳しい経過をみていきましょう



# 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
- 薬物療法
- 運動療法
- 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

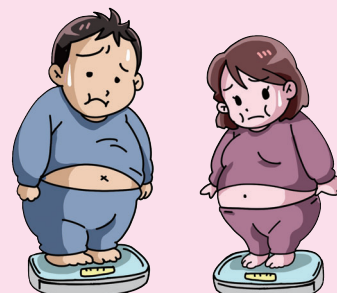
人間のからだはエネルギー源としているブドウ糖が血液中に多い状態を「血糖値が高い」といいます。余ったブドウ糖は血液中のたんぱく質と結びついて、血管の壁を傷つける原因となります。血糖が高い状態が続くと、血管の傷みが進行し、特にからだの中でも細い血管(足先の血管・目・腎臓)や脳や心臓の大きな血管が侵されていき、糖尿病の三大合併症や脳梗塞、心筋梗塞のリスクも高くなります。

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

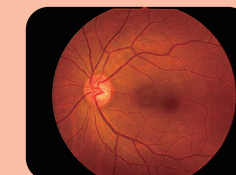
壊疽による切断



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



糖尿病は、生活習慣を見直し早期から予防することが大切です。下記の予防法を参考にご自身の健康管理にお役立てください。（※すでに治療中の方は主治医にご相談ください。）

## 糖尿病予防の三本柱

### 1. 肥満の解消

肥満【BMI（体重kg÷身長m÷身長m）が25以上】であればまず減量しましょう。肥満の状態が長く続くと、糖尿病への移行が早くなります。

### 2. 食生活の改善

1食に「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう。量とバランスが大切です。



野菜は、毎食  
たっぷり！

色々な種類の  
食品を  
食べましょう！

- ① 1日3食規則正しく、欠食やドカ食いは避けましょう。⇒ 食後高血糖を防ぎます。
- ② 食べる順番を意識し、副菜からゆっくりよくかんで食べましょう。⇒ 急激な血糖値の上昇を防ぎます。
- ③ 甘いもの、油っこいものは少量でも高エネルギー！適量を楽しみましょう。
- ④ アルコールの飲み過ぎに気をつけましょう。アルコールにもエネルギーが含まれます！

### 3. 運動習慣を身に付ける

ウォーキングなどの「有酸素運動」は、インスリンの働きをよくし、血糖コントロールがよくなります。また、「有酸素運動」にスクワットなど筋肉に負荷をかける「レジスタンス運動（筋力トレーニング）」を週2～3回組み合わせると良いでしょう。

ウォーキングは1回15～30分間、1日8,000歩～1万歩を目指しましょう。

日常の中でこまめに動くことも大切です。まずは10分多く動くことから始めましょう。

## 食事・運動・生活改善・糖尿病負荷検査についての相談窓口

- 食事や運動などについて、お住まいの市町の保健師や管理栄養士に相談ができます。
- 表紙の「糖尿病危険度チェック」で、合計点数70点以上の方は、糖尿病早期発見のため、熊野市・御浜町・紀宝町が実施する「糖尿病負荷検査」を受けることをおすすめします。（※対象が限定されていますので、詳しくは下記の市町担当課にお問い合わせください）

市町  
担当課

● 熊野市役所 健康・長寿課  
保健予防第2係  
電話 0597-89-3113

● 御浜町役場 健康福祉課  
健康づくり係  
電話 05979-3-0511

● 紀宝町役場  
みらい健康課  
電話 0735-33-0355

【監修】JHCO(ジェイコー)四日市羽津医療センター院長 住田安弘

【発行】紀南健康長寿推進協議会（熊野市・御浜町・紀宝町・熊野保健所・紀南医師会・紀南病院）

【改正】平成30年1月