

★第4回 糖尿病予防最前線(全6回)★
 「高血糖 つづく先には 合併症」
 ～血糖コントロールをしっかりしましょう～

■相談・問い合わせ
 健康政策課成人健康係
 TEL(23)7601

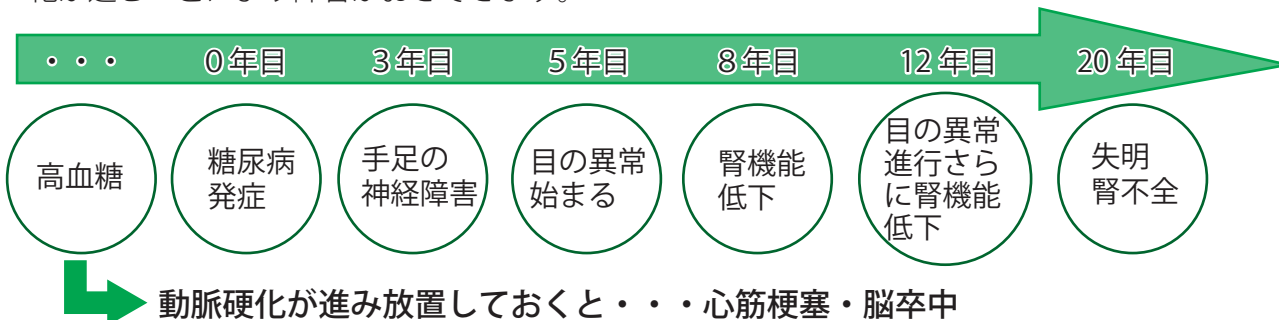
「糖尿病」は、運動療法と食事療法を中心に、必要時薬物療法などで血糖値をコントロールすることが重要になります。血糖が高くても自覚症状はありません！

自覚症状がないからといって食べすぎたり、運動不足になったり、薬の服用方法を守らないと、血糖コントロールができず糖尿病が進むばかりでなく、合併症が出現します。

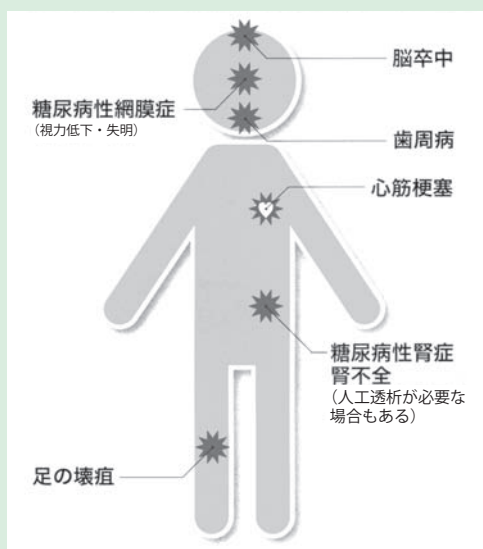
からだへの影響や医療費がかさむなど、さまざまな面から生活に影響を及ぼし、本人だけの問題ではなくなってきます。

●糖尿病の合併症とは

糖尿病の合併症は、血液中の血糖値が高い状態が続くことにより、血管の内壁が壊され動脈硬化が進むことにより障害がおきてきます。



糖尿病の3代合併症



* 糖尿病神経障害(足の壊疽)

神経細胞の代謝障害、および神経細胞に栄養を送る毛細血管の循環障害が原因で起こります。
 (手足のしびれ、冷感感覚がにぶる、顔面神経麻痺など)

* 糖尿病性網膜症

網膜の毛細血管に傷害が起こり、目のかすみ、視力障害、眼底出血により突然の視力の低下が起こり、放置すれば失明することもあります。

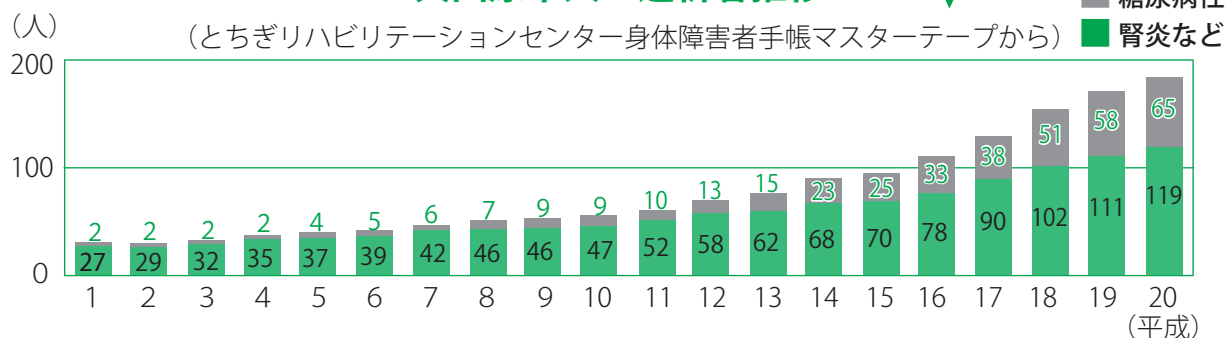
* 糖尿病性腎症

腎臓の血管が障害され、尿をつくる能力が低下したり失われてしまいます。放置すると腎不全になり透析による治療が必要になります。

透析の原因疾患に糖尿病性腎症があります。

大田原市の人工透析者の実態について(下グラフ)

大田原市人工透析者推移



●糖尿病・・・経済的な影響は？

1年でかかる医療費は・・・

病名	治療状況	費用	経過
境界型糖尿病	○3カ月ごとの血液検査	約2万5000円/年	通院で経過をみます
糖尿病	○内服薬のみ ○インスリン注射	約17万円/年 約50万円/年	
合併症発症 糖尿病性網膜症 糖尿病性腎症 足の壊疽	手術・処置 人工透析 下肢切断	100万円/1回費用 500万円/年 100万円/1回費用	重症化 入院が必要になります

上記の表を見てみなさんいかがですか？

合併症になると1年でかかる医療費が1回の費用として100万円以上かかります。また、糖尿病患者教育と血糖管理による糖尿病医療費削減効果は、患者一人当たり1000万円の節約と7年の寿命を得ることができると推測されています。

血糖をコントロールし合併症を予防することで医療費削減につながります。しかし、血糖をコントロールしたり合併症を予防するためには、今まで培ってきた生活習慣を見直し、生活習慣を大きく変更しなければなりません。そのためには、身近な家族が大きな支えとなり、家族の協力が必要となります。

●サポートする家族の心得

- 糖尿病の基本的な正しい知識を身につけましょう。
- 本人とのコミュニケーションを大切に、少しでも「できている」ところを認めましょう。
- 家族も一緒に生活習慣の見直しを！
- 心配事や悩みを聴きましょう。



食事や運動の不満、愚痴、将来への不安を気軽に相談できる家族がいることで、前向きに取り組むことができるようになります。

糖尿病は食べてはいけない物はありません。とはいっても食べ過ぎは禁物です。いかに上手に適量を食べるかで血糖をコントロールすることができます。家族で協力して楽しく生活してください。

★次回は、「糖尿病・高血糖の予防 基本は食事と運動！」です。

認知症の家族を介護している家族の会
「ひなげしの会」開催案内

介護している中での悩みや情報交換など、本音で話ができる場です。

●12月・1月開催日時・場所

○大田原市福祉センター

(西部地域包括支援センター)

・12月17日(土)

○大田原市保健センター

(中央地域包括支援センター)

・平成24年1月21日(土)

いずれも午後1時30分～3時30分

■問い合わせ

大田原市基幹型支援センター

TEL (23) 8757

福祉のお仕事ミニ二面談会

●日時 12月22日(木)

午後1時～3時30分

(受付は午後3時まで)

●場所 勤労者総合福祉センター

(浅香3-3578-747)

●内容 求人事業所との面談や、

県人材福祉センター相談員との福祉の仕事に関する相談ができます。

※採用面接ではありませんので、気軽にお越しください。

※参加費無料、出入り自由。

■主催・問い合わせ

(社福) 栃木県社会福祉協議会

福祉人材・研修センター

TEL 028(643)5622