

★第1回 糖尿病予防最前線(全6回)★ 「A1cあなたを守る指標です」

■相談・問い合わせ
健康政策課成人健康係
☎(23)7601

1997年に実施された糖尿病に関する厚生労働省の全国調査で成人7人に1人の割合で糖尿病または予備軍だったことが明らかになりました。しかも、治療を受けているのはその45%に過ぎず、糖尿病を強く疑われる方のうち健診を受けていない方の93%が治療を受けていない状況でした。大田原市でも約9000人の糖尿病または予備軍の方がいると推測されます。

そこで、このようにとても身近な糖尿病を予防するために、「糖尿病予防最前線」として6回シリーズで掲載します。糖尿病について一緒に学んでいきましょう。

●糖尿病の検査項目の意味

血糖

- ・空腹時血糖：食後10時間以上の血液中の血糖の濃度を測定したもの。
100mg/dl以上は要注意です。
- ・随時血糖：食事との関連を考えずに測定した血液中の血糖の濃度のこと。
健康な方は食事をしたあとでも、140mg/dl以上になることはありません。



HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

赤血球の中のヘモグロビンが糖と結びついた量を測定したもの。
過去1～2カ月の長期的な血糖の状態を反映します。5.2%以上は要注意です。

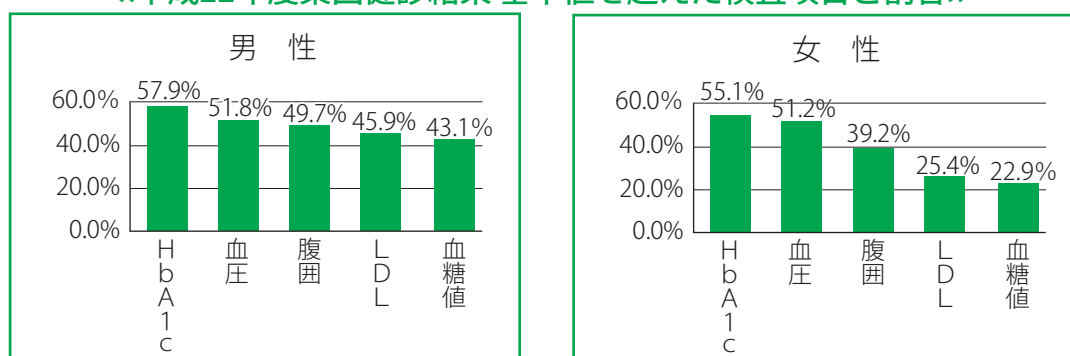
尿糖

尿に糖が出ているかの検査。健康な方では尿に糖はでません。
尿糖+以上で要注意です。
個人差はありますが、血糖が170mg/dlを超えてくると尿に糖が出ると言われます。

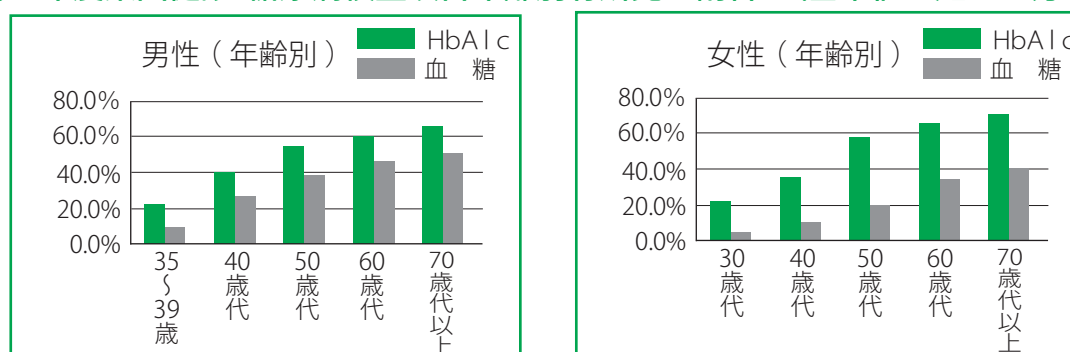
●他人事ではない高血糖・糖尿病(大田原市の状況)

平成22年度大田原市の集団健診の結果から、2人に1人は糖尿病の検査項目(HbA1c)が基準値を超えており糖尿病予備軍または糖尿病と考えられます。また、結果からは、HbA1cが高くても空腹時血糖が正常という方も多いのが現状です。これは食後高血糖と言われる状態で動脈硬化をすすめ、糖尿病の前兆と言われます。

《平成22年度集団健診結果 基準値を超えた検査項目と割合》



《平成22年度集団健診 糖尿病検査項目年齢別有所見の割合》(基準値を超えた方の割合)



このように、年齢とともに糖尿病の検査項目が基準値を超えてしまう方が増加していきます。
糖尿病は年齢とも関係があるのです。

●あなたに無関係と言い切れますか？

糖尿病発症リスクチェック 当てはまる数を数えてみましょう。

- HbA1c 5.1%以上または血糖値100mg/dl以上になったことがある。
- 年齢が60歳を超えている。(年齢を重ねるとすい臓の機能が落ちます)
- 血縁者に糖尿病の方がいる。
- 血縁者に肥満・脳卒中・心臓病(狭心症・心筋梗塞)の方がいる。
- 20歳の時より体重が10%以上増えた。
- 甘い食べ物や飲み物、脂肪分を好んで食べる。
- 車が足代わり、または、運動習慣がなく運動不足。
- アルコールを飲む。
- タバコを吸う。(糖尿病をはじめがんの発生リスクを高めることが分かっています)
- ストレスの多い生活をしている。(ストレスは血糖値を上げるホルモンを出すようです)
- 高血圧・高脂血症・高尿酸血症など動脈硬化のリスクがある。



合計が6個以上：要注意です。検査を受けて糖尿病の有無を確認しましょう。

合計が3～5個：生活習慣を改善しましょう。

合計が1～2個：肥満にならない生活を心がけましょう。

●糖尿病は何の病気？

糖尿病は、必ずしも尿に糖が出ているわけではありません。血糖が体の中で上手に処理できなくなると血液に糖が多くなり、動脈硬化をすすめて脳梗塞・心筋梗塞などの死に至る合併症や腎臓・神経・眼の合併症を引きおこすため、体の防御策として尿に糖を出して体を守っています。尿に糖が出ていない状態でも血糖の処理がうまくいかず、血液中の血糖が高くなると糖尿病なのです。

●糖尿病は血管の病気?! なぜ、糖尿病はこわいの？

血糖値やHbA1cが基準値を超えた状態を放置し長期間高血糖が続いたり、短期間でも糖尿病域にまで高くなってしまうと、尿に糖が出ていなくても高血糖の影響がでてきます。ベトベトする性質をもっている血糖は血管や血液のいろいろな物とくっつき、血管や神経などを傷つけ、全身にさまざまな異常をきたします。

これらのことから糖尿病は「全身の血管の病気」と言われています。

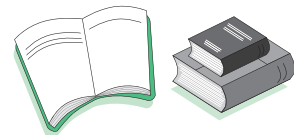
血糖が高い状態は、他の生活習慣病の方より8年早く動脈硬化が進むと言われ、このような高血糖状態が続くと、20年早く心疾患・脳血管疾患を発症させると言われます。

●知ることから始めよう

今や他人事ではない糖尿病ですが、危険なのは「知らないこと」です。知ってさえいれば気をつけることができ、糖尿病を予防することができます。また、すでに糖尿病である方、そしてご家族などが糖尿病である方は、自分のため、また大切な人のために、「知る」ことが役に立つと思います。

●良い本やネットの情報の選び方

- ・日本糖尿病学会・日本糖尿病協会の編集または推薦の本や情報
 - ・医学書専門出版社の本や情報
- 上のいずれかの条件を満たしていれば大丈夫です。



●テレビについて

テレビは、おもしろくして視聴率も稼がねばならないでしょう。そのため、医師の話を経長時間収録してもテレビ側の都合のいいところだけを取り上げ、医師の真意が伝わらないのが実情のようです。また、食品の効能をあげて、「この食品を食べるとこういう効果がある」という番組がありますが、言われる物をすべて食べれば、毎日いくら食べても追いつかないように思いますがいかがでしょうか？そう考えると「なんでも適量でいろいろな物をバランス良く」が一番だと思います。

このようにテレビはあくまでも娯楽番組ととらえた方が良さそうです。情報の中には正しい情報と間違った情報が混ざっていますので注意が必要です。「良い本やネット情報の選び方」を参考に総合的に判断してください。

自分の検査結果を知らない方は、まず健診からはじめましょう。

★次回は、「生活習慣からくる食後高血糖と2型糖尿病について」です。