

健康

おおたわら塾

『糖尿病』 早めの気づきが大切

～ 11月14日は「世界糖尿病デー」～

世界糖尿病デーとは？

誰もが耳にしたことがある『糖尿病』。糖尿病は、日本だけではなく世界的に拡大を続けています。それを受け、8年前に国連が「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」を可決し、11月14日を「世界糖尿病デー」としました。糖尿病抑制に向けたキャンペーンを全世界で推進しています。

『糖尿病』とは？ ～糖尿病とは慢性の高血糖状態～

私たちが生きていくために、エネルギー源として血液中にブドウ糖が存在します。
『糖尿病』とは、この血液中のブドウ糖(血糖)が常に多くなる病気です。

＜どうして血糖値が上がるの？～血糖値を左右するのはインスリン～＞

正常な状態

ブドウ糖とインスリン作用のバランスがよければ、血糖値は正常に保たれています。

高血糖状態(糖尿病)

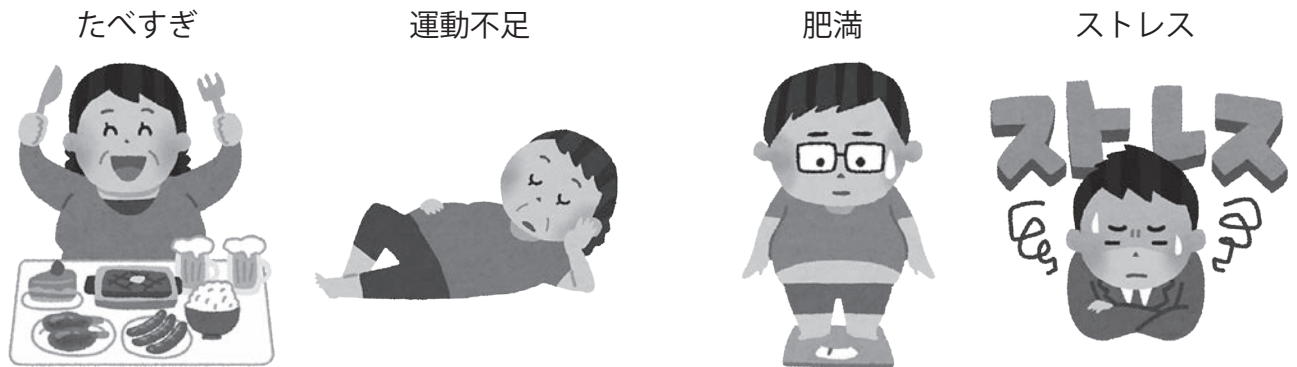
インスリンの量が不足したり、インスリンの働きが悪くなると、ブドウ糖とのバランスが崩れて血糖値が上がります。



インスリン…体の中のすい臓で作られるホルモン。
インスリンの働きによって、血糖値が正常に保たれます。
ちなみに、すい臓の機能が大人並みになるのは4歳頃。
小さな子どもが大人と同じように甘いものをとると、高血糖状態になりやすいので要注意！！

生活習慣と遺伝的体質がインスリンの働きを左右します

【インスリンの働きを悪くする生活習慣】



家族や親せきなどの血縁者に糖尿病の人がいる場合は、いない人と比べて糖尿病を発症する可能性が高くなります。そのため、特に生活習慣に気をつける必要があります。

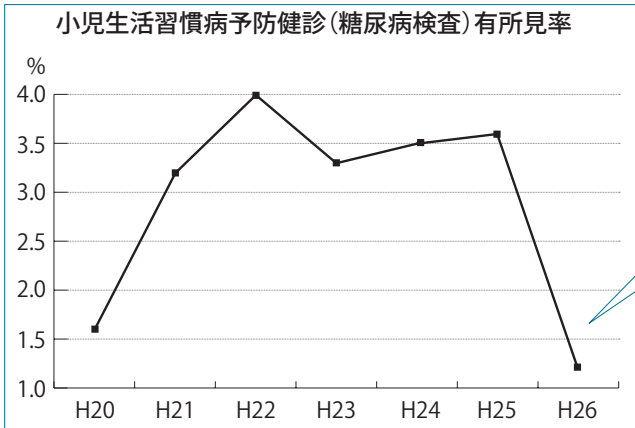
子どもにも及んでいる糖尿病(小児生活習慣病予防健診結果より)

【気づいて改善が重要◎】

市では、食生活などライフスタイルの変化から生活習慣病が低年齢化しているため、子どものうちから体の変化に気づくことを目的に、市内小学校5・6年生および中学生を対象に小児生活習慣病予防健診を実施しています。

また、糖尿病の増加を受け平成20年より糖尿病検査(HbA1c)の項目も追加しました。

実際に健診結果で糖尿病が見つかり、治療につながったケースもあります。



開始以降、基準値より高い人の割合が3.5%前後まで上昇していました。
しかし、平成26年は最低になりました。
なぜだろう…?



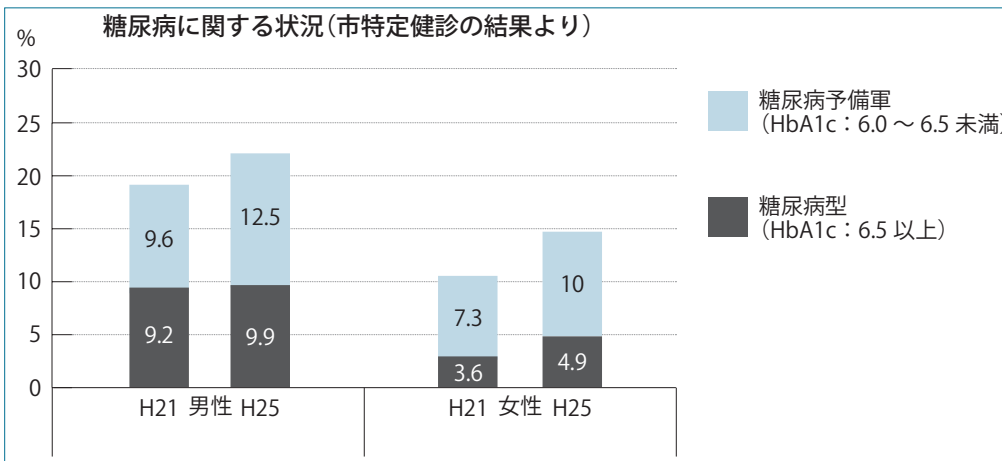
市内小・中学校では養護教諭を中心に、『甘い飲み物(スポーツドリンクも含む)の取り過ぎ』に気をつけるよう、子ども達や家庭に対しアドバイスを行ってきました。

その結果として、改善につながったことも考えられます。

子どものうちに気づき、生活習慣を変えることで改善に結びつきやすくなります。

市民健康診査における糖尿病の実態…糖尿病は確実に増えている!!

平成25年大田原市特定健診結果によると糖尿病型+糖尿病予備軍の割合は、男性22.4%・女性14.9%と、**男性においては5人に1人以上が糖尿病に関わる状況**であることが分かります。また、平成21年と比べると男女ともその割合は増加しています。



■ 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。過去1~2カ月の長期的な血糖の状態を反映する。



糖尿病に早めに気づくためには?…血液検査で血糖値を確認しよう!!

糖尿病は自覚症状がないまま進行するため、そのままの状態であつておくと、三大合併症(神経障害、網膜症、腎症)のほか、脳卒中、心臓病などを起こしやすくなります。

早期発見のためには**定期的に血液検査**をし、自分の血糖値がどのくらいなのかを知っておくことが大切です。

1年に1回は健康診査を受けて、自分のからだの状態を確認しましょう。

問 健康政策課 **東**1階 「健康おおたわら塾」では、平成26年度もさまざまな健康情報をお届けしています。

TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。