

★糖尿病のコントロール目標

HbA1c 値は過去 1, 2 カ月間の平均血糖値を反映する指標です。直前の食事の影響は受けにくく、血糖コントロール状態の重要な指標です。

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	標準的な健診・保健指導プログラムにおける HbA1c の基準値 (%)
HbA1c (%) (NGSP)	6.0 未満	7.0 未満	5.6 未満

※なお、治療強化が困難な際の目標は 8.0 未満となります。

※高齢者 (65 歳以上) の場合、内服状況や健康状態によってコントロール目標が異なります。



健診結果や病院での検査結果を確認してみましょう。
治療を受けている方は主治医に自分の目標値はどれくらいなのか確認してみましょう。

★糖尿病の重症化を予防するために「こんなことに気をつけていますか？」

① 普段の食事を見直しましょう



- ・ 1 日 3 食、バランスよく食べる
- ・ 朝食、昼食、夕食を規則正しく
- ・ 食べ過ぎない (腹 8 分目)
- ・ 間食 (お菓子) はひかえる
- ・ ゆっくりよく噛んで食べる
- ・ 油っぽいものを食べ過ぎない、減塩を心がける
- ・ 野菜・海藻・きのこなどの食物繊維を含む食品を多くとる

② 禁煙をする

③ 飲酒は適量で

④ 普段から意識的にからだを動かしましょう



※主治医から指導を受けている方は、その指導内容に従ってください

★腎臓を守るための生活習慣・食生活

腎臓を守るためには、以下のポイントを意識してみましょう。

血糖値が高い方はもちろんですが、そうでない方も腎臓をいたわってあげましょう。

♥ 体重、血圧、血糖、脂質、尿酸をしっかり管理・コントロールする
体重が増えると血液量が増え、腎臓の血管に負担をかけます。また、高血圧や高血糖、高 LDL コレステロール、高尿酸なども腎臓を傷つけます。

♥ 減塩に努める
塩分の摂りすぎは高血圧の原因となり、直接腎臓も傷めます。

♥ 禁煙、アルコールの適正摂取に努める
アルコールの適正摂取量は、1 日ビールなら 500ml 程度、日本酒なら 1 合程度です。

♥ 必要な薬以外は飲まない・使わない
薬やサプリメントの中には、腎臓の働きを悪化させるものがあります。

♥ 排尿を我慢しない
排尿を我慢すると腎臓が傷つき炎症を起こします。

♥ 風邪をひかない
細菌・ウイルス感染は腎臓を傷つけます。

♥ 早寝早起き、十分な睡眠・休養をとる
腎臓の細胞は再生されません。細胞を修復するためには睡眠や休養が必要です。

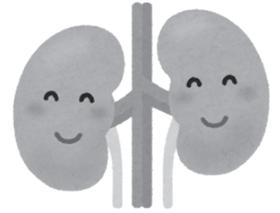
腎症の重症化予防のためには、肥満の解消、禁煙とともに、血糖、血圧、脂質の管理が特に重要です。

問 健康政策課 本 3 階 「健康おおたわら塾」では、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。

健康

おたわら塾

糖尿病から腎臓を守ろう！！



～ひとごとではない 忍び寄る糖尿病～

体内の血糖を一定に保つ働きが壊れ、血糖値が常に高くなる糖尿病。日本人の糖尿病は、食べすぎや運動不足などの生活習慣と遺伝的要因が関連して発症する2型糖尿病がほとんどです。

【市民健康診査での血糖の状況は…】

糖尿病予備軍・糖尿病の方
(HbA1c5.6%以上)
6,134人(57.4%)

合併症を引き起こす可能性が高い方
(HbA1c7.0%以上)
462人(4.3%)

(HbA1c：過去1～2か月の平均血糖値を表す)
(平成30年度市民健康診査 40～74歳特定健診受診者のうち
HbA1cを測定した10,691人)

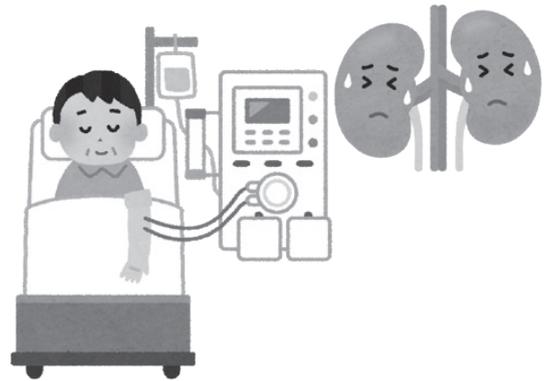
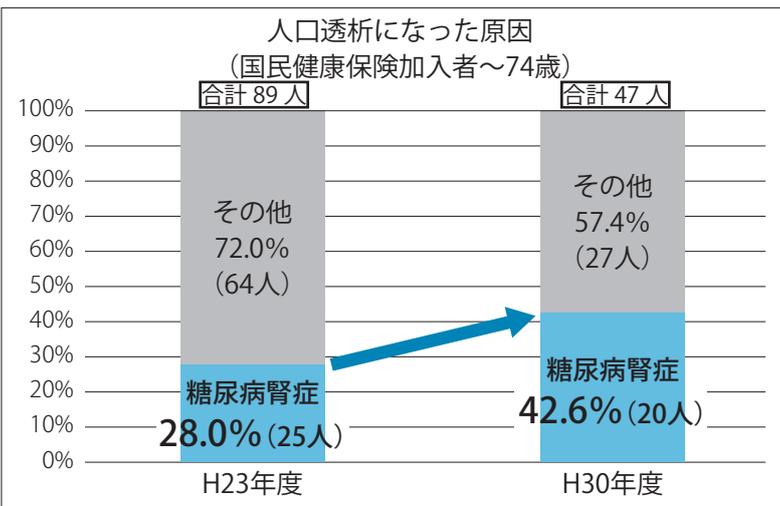
糖尿病は、痛いなどの自覚症状がないまま進行するため、気付いた時には生活に支障をきたしたり命に関わる合併症を引き起こすことがある怖い病気です。

★糖尿病と腎臓の関係

糖尿病を放置し、血糖値が常に高い状態が続くと、体中の血管が傷つき様々な合併症につながります。

糖尿病の3大合併症として「神経障害」「網膜症」「腎症」があります。腎臓は体の中を巡って作られた老廃物を尿として外に出す大切な働きをしていますが、細かい血管でできている腎臓は、血管が傷むことでその働きが低下します。自覚症状がほとんどないため、知らない間に進行し人工透析に至ってしまう場合もあります。実は、大田原市の人工透析者の内訳は「糖尿病腎症」が最も多いのです。

★大田原市の人工透析状況



(平成23年度：健康おたわら21計画
平成30年度：自立支援医療申請状況より)

大田原市の人工透析者(国民健康保険加入者)は、平成23年度と平成30年度を比較すると、全体の人数は減っています。しかし、糖尿病が原因で腎臓の働きが低下し人工透析につながった方は28.0%から42.6%に増加しています。

身体的、経済的にとても負担がかかり、生活面でも制限がかかってしまう人工透析を防ぐには、症状がないうちから血液検査の結果を振り返り、生活習慣を見直し重症化を予防していくことが大切です。