

特集 高血糖対策プロジェクト「今ストップ！高血糖」

※この記事では、2型糖尿病について記載しています。

問健康政策課 本3階 0287-23-7601

糖尿病は痛い・痒いなどの自覚症状がないまま進行します。「自分は大丈夫」という思い込みは、糖尿病を進行させ、気づいたときには深刻な合併症を引き起こし、日常生活に大きな支障をきたしてしまう恐れがあります。今回の特集では、大田原市の糖尿病に関する実態や取り組みについて、ご紹介します。

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、遺伝や食べ過ぎ、運動不足、肥満、強いストレスなどが要因となり発症する病気です。

毎日食べている食事に含まれている糖質は、体内でブドウ糖に変わり、筋肉や脳を動かすエネルギー源として、血管を通して全身に運ばれます。血液中のブドウ糖(血糖)濃度は、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンによって、一定の範囲に保たれています。インスリンが十分に分泌されなかったり、働かなか

たりするために、慢性的に血糖が増えてしまいます。血糖の濃度(血糖値)を高いまま放置すると、将来的に心臓病や失明、腎不全、足の病変といった合併症につながります。



自覚症状がないまま進行します

初期の段階では自覚症状がないことが多いです。血糖値が高い状態が続くと、全身の細かい血管が傷つき、さまざまな合併症を引き起こします。

全身に起こる糖尿病の合併症・併発症

- 1 脳**
 - ▶ **脳梗塞** 糖尿病でない人と比べ、脳梗塞を起こす割合は2～4倍。
 - ▶ **認知症** 糖尿病でない人と比べ、認知症になる割合は1.5～2.5倍。
- 2 目**
 - ▶ **糖尿病性網膜症** 視力が弱まる。初期には自覚症状がなく、突然目が見えなくなって気付くことも。
- 3 口**
 - ▶ **歯周病** 糖尿病でない人と比べて、歯周病になる割合は約3倍。
- 4 心臓**
 - ▶ **心血管疾患** 糖尿病でない人と比べ、心筋梗塞を起こす割合は3倍以上。
- 5 腎臓**
 - ▶ **糖尿病性腎症** 腎臓の血流が悪くなり、老廃物をろ過する機能が低下。人工透析にいたる場合も。
- 6 手足など**
 - ▶ **骨粗しょう症** 骨質の低下による骨折の危険性が高まる。
 - ▶ **糖尿病性神経障害・糖尿病性足病変** 手足の神経に障害が起こり、痛みやしびれを感じる。進行すると知覚が低下し、やけどやケガをしても気付かず、壊疽により切断にいたる場合も。

▶ **がん** 糖尿病では、大腸がん、肝臓がん、すい臓がんのリスクが増加。

あなたは自分の血糖値・HbA1c値を知っていますか？

糖尿病は初期症状がほとんどなく、検査によって血糖値やHbA1c値を測ることでしか、高血糖の有無を判断することはできません。

●血糖値とは？

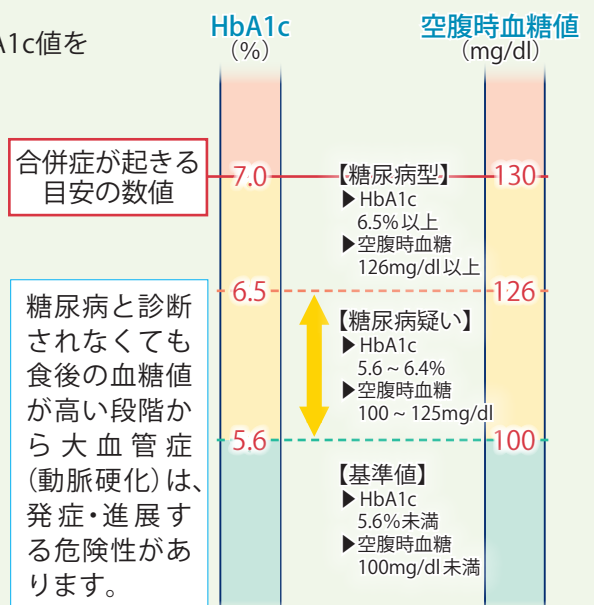
血液に含まれるブドウ糖の濃度のことです。

●HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) とは？

赤血球の中にあるヘモグロビン(酸素を運ぶ役割)と血液中のブドウ糖が結合したものです。過去1～2か月間の平均的な血糖の状態を表します。

右の図は、空腹時血糖値とHbA1c値の基準値や糖尿病が重症化する段階を示しています。空腹時血糖値は100mg/dl未満、HbA1c値は5.6%未満が正常です。

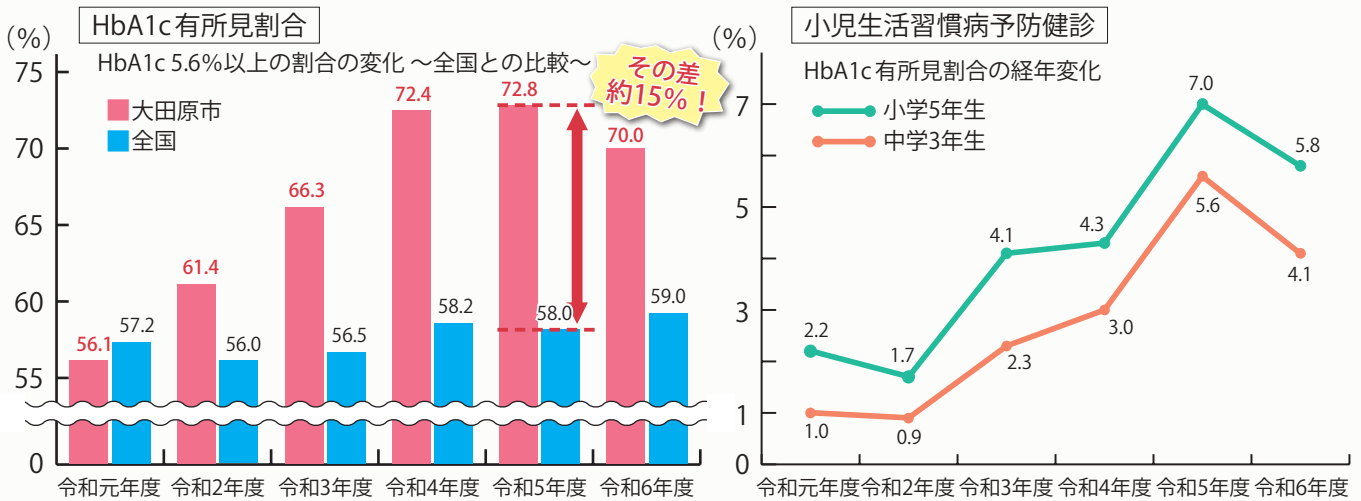
検査を受けた方は自分がどの段階にいるのか確認してみてください。また、1年以上検査を受けていない方は、健康診査などで体の状態を確認することをお勧めします。



大田原市の現状は？

特定健診受診者において、糖尿病に係る検査項目「HbA1c」の値が基準値を超える方の割合は、令和元年度以降急上昇し、国や県よりも高い状況にあります。特にHbA1c値が糖尿病境界領域（糖尿病予備群）に当てはまる方の割合が増加しており、糖尿病の合併症（糖尿病性腎症）による新規透析患者数も増加しています。

また、こどもにおいては小児生活習慣病予防健診でHbA1c有所見者の割合は近年上昇傾向にあり、令和6年度は、**小学5年生5.8%、中学生3年生4.1%**という結果でした。



糖尿病を予防するために！

令和7年3月1日に開催した、「大田原市健康セミナー」から予防法を紹介します。

●講師 獨協医科大学内分泌代謝内科 薄井 勲 学内教授

①食事療法

- ▶主食・主菜・副菜が揃った食事が理想です。
- ▶果物は控えめに。80kcal/日(握りこぶし半分)が適量です。
- ▶水分補給は、お茶や水などの甘くない飲み物をとみましょう。

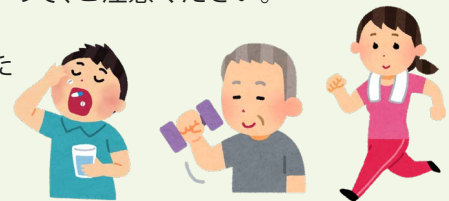
※スポーツドリンクの取りすぎは、糖分の過剰摂取になる可能性がありますので、ご注意ください。

②運動療法

- ▶有酸素運動と筋トレを併用する。若い方は「有酸素運動」を、高齢になったら「筋トレ」を特に頑張りましょう！

③薬物療法

- ▶かかりつけ医とよく相談してください。



大田原市の取り組み

●かかりつけ医と連携した保健指導

70歳代女性（令和6年度に実施）保健指導開始時：HbA1c 8.1% → 保健指導開始後：HbA1c 6.3%

「保健指導前は夕食にヨーグルトやフルーツなどを食べたり、コロッケや芋の天ぷらをよく食べたり、外食時にラーメンや餃子の炭水化物をダブルで食べる習慣がありました。保健指導を通して、ヨーグルトやフルーツは夕食から昼食に変更したり、炭水化物のコントロールを積極的に行ったことでHbA1cの改善に繋がりました。」

1.8%低下しました！

●糖尿病予防教室

糖尿病予防に興味がある方を対象に、年3回開催しています。参加者の声を紹介します。

- ・果物に適量があるのは知らなかった。（健康のために、たくさん果物を食べていた。）
- ・麺だけ、パンだけ、など単品食でなく、バランスよく食事をした。
- ・かぼちゃの煮物、お煮しめの里芋の食べ過ぎに気を付けたい。
- ・腰痛や肩こりのストレッチもよかった。

●広報おたわらのコラム連載

令和7年6月号より、「広報おたわら」にて那須赤十字病院の医療スタッフによる高血糖対策コラムの連載を行っています。偶数月に掲載を予定していますので、ぜひご覧ください。今後も、糖尿病の予防について、市民の皆さまに知っていただき取り組んでいただけるよう啓発活動を行っていきます。

高血糖対策プロジェクトとして、市民の皆さまと一緒に取り組み、大田原市から健康になっていきましょう。

●ポスター作成

高血糖を予防するためのポスターを作成しました。

このポスターは市内医療機関や薬局、スーパーなどへの掲示を行っています。

