突然ですが質問です。あなたはいくつ当てはまりますか？

- □ のどが乾きやすく、いつもなにか飲んでいる
- □ 脂ものをよく食べる。野菜や海藻はあまり食べない
- □ 3食以外の時間も甘いものやスナック菓子をつまんでいる
- □ 夕食はいつも遅く、ついつい爆食い
- □ 食事は10分以内で食べ終わるほど早食いだ
- □ 朝食は食べない
- □ お酒を多く飲む
- □ 歩いて行ける場所でもついつい車に乗ってしまう
- □ 運動不足である
- □ トイレによく行く
- □ 尿が泡立ち、甘い臭いがする
- □ 20歳の時に比べ、10kg以上増えた
- □ 毎日イライラ。ストレスがたまっている
- □ 最近ふくらはぎがよくつる

参考：厚生労働省

✔ ひとつでも当てはまったあなた！

糖尿病の疑いがあるかもしれません…

特集

糖尿病は静かにあなたを蝕（むしば）んでいる

生活習慣病の一つである糖尿病について、どのくらい知っていますか？
今回の特集では、糖尿病の恐ろしさや予防法について紹介します。

問合せ　健康増進課（☎39・9145）

専門家が教える

糖尿病を知って予防しよう！

山守育雄
（豊橋市民病院糖尿病・内分泌内科部長）

知っていますか？糖尿病

Q. 糖尿病ってどんな病気？

A. 私たちが毎日食べる食事には、ブドウ糖という、筋肉や脳を動かすエネルギー源があります。ブドウ糖を全身に運んでくれるのがインスリンというホルモンです。このインスリンが少なくなったり、うまく働かなくなったりすると、きちんと運ばれないブドウ糖が血液中にあふれてしまいます。ブドウ糖があふれている、つまり血糖値が高い状態が続くことを糖尿病と言います。

厚生労働省の国民健康・栄養調査では、昨年、糖尿病が強く疑われる方が推計1千万人に上ったことが分かりました。日本中で増えている生活習慣病です。

Q. 糖尿病って痛いの？

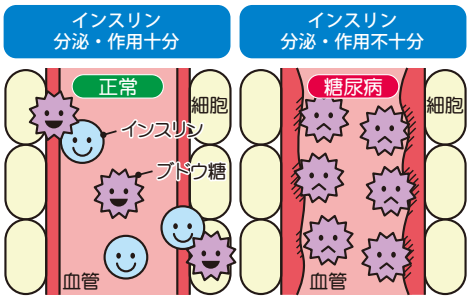
A. 糖尿病は初期の段階では痛みなどの自覚症状がありません。どのくらい悪くなっているのか実感できないままに長い時が過ぎ、悪化につながることから、「サイレントキラー（静かなる殺し屋）」と呼ばれています。血液中に血糖が多い状態が何年も続くと、血管が傷つき全身にさまざまな障害を引き起こすことになる、油断できない病気です。

Q. どういう人がなりやすいの？

A. 人間は20歳の時の体重が基準となり、そこから増えた分は贅肉（ぜいにく）になります。20歳の時と比べ体重が10kg以上増えた方は要注意です。また、ジュースやスポーツ飲料をたくさん飲む方、果物など甘いものが好きな方も注意が必要です。

Q. 豊橋市では特に多いの？

A. 豊橋市は愛知県内でも血糖値が高い方が多い地域です。果物が1年中豊富であることに加え、野菜の摂取量が少ないこと、車中心の生活をしていることなどが原因と考えられています。



インスリンが正常に働けばブドウ糖が全身に運ばれ、細胞に吸収され、不足すると血液中にブドウ糖があふれて血糖値が高くなります。

糖尿病で一番怖いのは合併症！

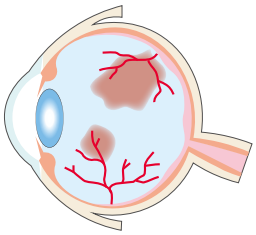
糖尿病の自覚症状には、多尿や口の渇き、多飲、体重減少などがあります。しかし、かなりひどくなるまで自覚症状が乏しく、病状が進行していくと、最終的に失明や、足を切断しなくてはならないという、恐ろしい合併症が発症します。その他、がんや認知症にもなりやすいことが分かっています。

3大合併症

神経障害

神経細胞に糖がしみこんでいくことで、全身の神経に障害が起こります。発汗異常や立ちくらみ、便通異常などの症状が表れます。また、ちょっとした傷や水虫により足が腐り、年間1万本もの足が切断されています。

網膜症



失明原因の第3位。血糖値が高い状態が続くと、目の毛細血管が詰まって酸素や栄養が届かなくなります。かなり進行しても自覚症状が出にくいのが特徴で、ある日、突然目から大出血することもしばしばあります。

腎症

血糖値が高い状態が10〜20年ほど続くと、腎臓が機能しなくなり人工透析が必要になります。透析は週に3回、各4時間。腎臓を移植しない限り、一生続けなければなりません。

治療者の声

高校生の頃から血糖値が高いと言われていましたが、運動部に所属し、親元で食事管理もしていたので気にしていませんでした。

就職後、運動をしなくなり同じように食べていたら、眼に痛みを感じるようになり、眼科を受診し糖尿病が発覚しました。

食事療法と投薬で治療していましたが、食事療法を怠り症状が悪化。現在はインスリン注射と人工透析をしています。

これからも血糖コントロールに気をつけることと、足のけがや眼の合併症を発症しないよう気をつけて生活したいです。

（53歳男性）

他にも全身にさまざまな合併症が表れます

- 動脈硬化
- 心筋梗塞
- 脳梗塞
- 感染症
- 白内障

など

糖尿病にならないために

糖尿病は怖い病気ですが、生活習慣と日頃の体調管理を見直すことで防ぐことができます。
ポイントは運動習慣・食事管理・体重管理の３つです。

予防1　運動習慣

定期的な運動により血糖値が安定します。できる限り全身の筋肉を使用する有酸素運動をしましょう。

運動習慣のポイント

■運動時間
１回の運動継続時間は 20 分以上

■運動の強さ
「気持ちいい」と感じる程度から「ややきつい」と感じる程度の強度

■運動の頻度
できれば毎日、少なくとも週３日以上行うことが理想的

■おすすめの運動
ウォーキング、水泳、ジョギング、サイクリングなど

個人の基礎体力、年齢、健康状態などを踏まえて運動量を設定しましょう。また、運動をするときは、準備・整理体操を十分に行いましょう。

健康増進課 保健師 高木綾乃

予防2　食事管理

野菜は１日 350g 以上を摂取するとよいとされています。普段の食事にプラス１品の野菜をとりましょう。

■かんたん！美味しい！にんじんサラダ

材料（4 人分）

にんじん	240g
塩	小さじ 1/2
レーズン	20g
カシューナッツ	20g
A 白ワインビネガー	大さじ 1
A オリーブオイル	大さじ 1
A 粗びき黒こしょう	少々
A にんにく	1 片

①にんじんは薄くスライスし、塩でもんでおく。
②レーズンはぬるま湯で戻し、カシューナッツは粗みじん切り、にんにくはみじん切りにする。
③ボウルにＡを入れて混ぜ、水気を切った①と②を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしてできあがり。

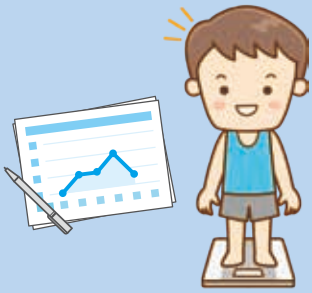
食べ方にも意識を

○早食いはせず、ゆっくり食べよう
○野菜から食べ始めよう
○夕食後のおやつや果物を控えよう
○食事は１日３回、決まった時間にとろう

予防3　体重管理

自分の体重をすぐに答えられますか？身体の変化を一目で分かるようにすることが大切です。定期的に体重を測り、適正体重を維持するように心掛けましょう。

■計算してみよう！
適正体重（kg）＝
身長（m）×身長（m）×22



糖尿病の検査を受けよう

糖尿病かどうか調べるには、血液検査で空腹時血糖とHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の値を、尿検査で尿糖の値を測定します。どちらも簡単に測ることができるので、年に一度の定期健診をきちんと受診することで、早期発見できます。

実際に調べてみました

40代職員

４ページの質問でなんと８個も該当…。
食事の時間が不規則で、甘いものや脂ものが大好きなので食生活の面でやや不安です。

●血液検査
血液中のブドウ糖の濃度や、過去1～2か月の血糖の状態をみて糖尿病かどうか調べます。

●尿検査
体内に吸収しきれないブドウ糖が尿糖として排出されていないか調べます。

結果はこちら

	検査項目	基準値	結果
血液検査	空腹時血糖	100mg/dl未満	92mg/dl
	HbA1c	5.6％未満	5.3％
尿検査	尿糖	（－）	（－）

先生　結果はとてもいい値ですよ。
職員　質問に半分以上該当していたので心配でしたが、糖尿病でなく安心しました。もし、糖尿病だと診断されても、風邪のように薬を飲めば治りますか？
先生　残念ながら、糖尿病は一度発病すると完治できない病気です。今回は大丈夫ですが、糖尿病の原因には加齢もあります。年齢とともに症状が表れることもありますので、健診は毎年受けてください。
職員　完治できない病気とは知りませんでした。なったらどうするではなく、ならないことが大切なんですね。

もう受けましたか？

平成29年度 特定健康診査・健康診査

と　き：来年1/31㈬まで
対　象：豊橋市国民健康保険に加入している40歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入している方
料　金：無料（人間ドック併用の場合は差額の費用が必要）
その他：詳細は４月下旬に発送した受診券と同封の案内を参照

糖尿病は、現代の便利で飽食な社会に我々の身体がついていけなくなって増えた病気です。誰がなってもおかしくない時代であり、社会的にも大きな問題になっています。

糖尿病にならないためには、年に1回の定期健診をきちんと受診することが必要です。健康には自信があると思っても、油断はできません。健診を受けることで早期発見・早期治療につながるだけでなく、病気になる前に、ならないための工夫を医師や保健師から聞くことができます。ぜひ健診を活用して、自分の身体の状態を常に知っておきましょう。

健康のために参加してみよう

■食改さんのヘルシークッキング

食生活改善推進員が行う、健康的な食生活について楽しく学ぶ料理教室です。

■健康づくりのためのスポーツ教室

スローストレッチやピラティスなど、楽しみながら運動できる教室があります。

■とよはし健康マイレージ

日々の運動や食事などの目標、健康診断の受診といった健康づくりの取り組みをスマートフォンや用紙に記録できます。

糖尿病についてもっと知ろう！

11/13㈪～11/19㈰は全国糖尿病予防週間、11/14㈫は世界糖尿病デーです。
市では、各地で糖尿病啓発イベントを行います。

保健所・保健センター

■パネル展示
糖尿病予防に関する啓発パネルを展示します。
とき：11/13㈪～11/17㈮

■ブルーライトアップ
とき：11/13㈪～11/19㈰日没～夜明け

市民病院

■ブルーライトアップ
とき：11/14㈫17:00～20:00

■イベント
公開糖尿病教室や簡易血糖検査などを行います。
とき：11/17㈮10:00～13:00

成田記念病院

■イベント
フットケアや相談を行います。
とき：11/14㈫9:00～12:00