糖尿病に注意しましょう

■糖尿病が増えています

全国的に糖尿病の人や糖尿病の疑いのある人が増えています。津市の一人当たりの医療費のうち、糖尿病の占める割合は高く第３位(津市国民健康保険の平成25年５月診療分)となっており、県の平均値を超えています。

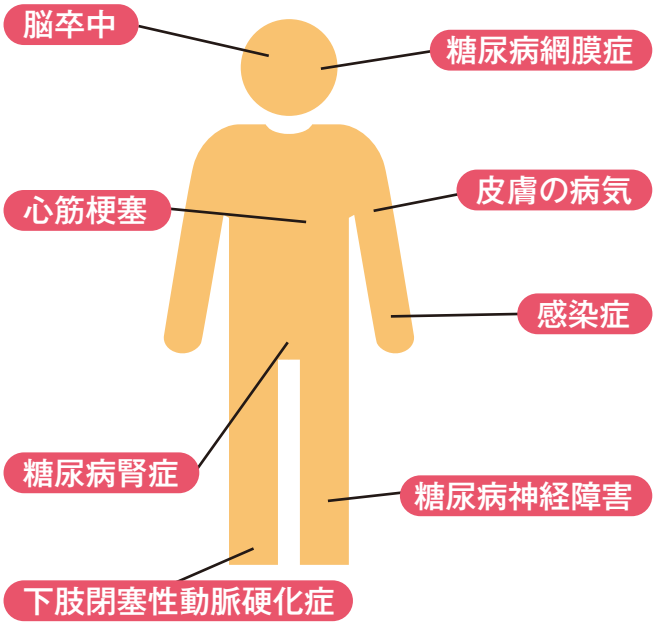
■糖尿病はどんな病気？

血液中のブドウ糖が増加し、血糖値が高くなる病気です。血糖値を下げるインスリンというホルモンの量が減ったり、働きが悪くなることが原因です。日本の糖尿病の95%以上を占める２型糖尿病は、食事や運動などの生活習慣が深く関係しています。

■糖尿病を放っておくとどうなるの？

糖尿病の初期には自覚症状がありません。放っておくと知らない間に病気が進行し、糖尿病網膜症をはじめとした合併症が出てしまいます。

■主な糖尿病の合併症



チェックをしてみましょう！

糖尿病にかかりやすいかどうかは年齢の問題もありますが、ほとんどが生活習慣の問題です。チェック数が多いと糖尿病にかかりやすいので、これらの生活習慣に気を付けて過ごしましょう!

- □太っている
- □食べ過ぎている
- □お酒をたくさん飲む
- □おやつを必ず食べる
- □脂っこいものが好き
- □甘いものが好き
- □ドリンク剤をよく飲む
- □野菜や海藻類をあまり食べない
- □食事時間が不規則
- □朝食を食べない
- □夕食が遅く極端に多く食べる
- □運動不足である
- □ゆっくり休めない
- □ストレスがたまっている
- □40歳以上である
- □家族や親戚の人に糖尿病の人がいる
- □妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある

(厚生労働省ホームページより)

特定健康診査と特定保健指導を受けましょう

■特定健康診査

特定健康診査では、糖尿病の検査の一つである空腹時血糖またはHbA1cの検査および尿糖検査を受けることができます。自分の健康管理のためにも、特定健康診査を毎年受けましょう。

特定健康診査を受けるには、受診券が必要です。受診券は、40歳から74歳の被保険者の人に送付されています。特定健康診査の詳しい内容については、受診券に同封の案内をご覧ください。

■特定保健指導

特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームまたはその危険があり、生活習慣病を発症するリスクがあると判定された人には、特定保健指導の案内通知が届きます。

特定保健指導では、医師や管理栄養士等による初回面接の後、６カ月間食事や運動などの生活習慣改善に取り組み、その間、面接や電話で支援を受けることができます。健康的な生活習慣を身に付け生活習慣病を予防できるチャンスと考えて、ぜひ利用しましょう。