



糖尿病ってなんだろう？

糖尿病とは、血液中の糖（ブドウ糖）が多い状態が続く病気です。食事をすると、炭水化物のうち糖質が分解され、ブドウ糖になり、血液中に送られます。健康な人の場合は、血液中にブドウ糖が増えてくると、すい臓から「インスリン」というホルモンが分泌され、ブドウ糖が筋肉などに取り込まれてエネルギー源として使われます。この時、余ったブドウ糖は肝臓などに蓄えられます。

しかし、このインスリンが十分に作用しなくなると、ブドウ糖が筋肉や肝臓にうまく取り込まれず、血液中にあふれます。その結果、慢性的に「血糖値（ブドウ糖の血中濃度）」が高くなり、糖尿病となるのです。

▼糖尿病の症状

のどが渇く、からだがだるい、体重が減るなどの症状があること

＜表1＞ 糖尿病の診断基準

検査項目	血糖値
空腹時血糖値 (mg/dl)	126 以上
ブドウ糖負荷後 2 時間値 (mg/dl)	200 以上
随時血糖値 (mg/dl)	200 以上

+

HbA1c 6.1%以上

は広く知られています。しかし、これらの症状は空腹時の血糖値が 250 mg/dl 以上または HbA1c 値が 9.0% 以上になった時に、現れやすい症状だと言われています。

つまり、（表1）の診断基準から、症状が現れた時には、すでに糖尿病にかかっている可能性が高いといえます。

糖尿病はかなり進行しないと自覚症状が現れないという特徴があるのでです。

しかし、血糖値・HbA1c 値は健診の血液検査の中で確認することができません。

「何も症状がないから健診を受けないでも大丈夫」と思っている方はいませんか？

ぜひ、健診を受けて自分の体を知っておきましょう。

▼糖尿病を予防しよう

糖尿病の予防のためには、食生活を改善することと運動を行うことが大切です。

食生活で気をつけたいこと

- ・野菜はたっぷりとりましょう。（野菜を1日に350g以上とり、このうち緑黄色野菜を120g以上とることを目標にしていきましょう）
- ・1日3食、決まった時間に時間をかけて食べましょう。

単純糖質のとりすぎに注意

単純糖質とは体に吸収されやすい糖分のことで、砂糖や果物に含まれる果糖のことです。単純糖質をとりすぎると血糖値が上がり、すい臓に負担をかけることとなります。

では、単純糖質はどんな物に含まれているでしょうか？

- ・菓子パン、ケーキ類、菓子類。
- ・炭酸飲料、果汁飲料、コーヒードリンクなどの清涼飲料水など。

適量に心がけ、健康な生活を送りましょう。

まずは、自分の血糖値等の数値を毎年知ることが大切です。そのため毎年健診を受けましょう。

6月の健診日程

ふれあい健診：6月13～17日
（※詳しくは、5月の回覧文書をご確認ください。）

●東日本大震災で被災された妊産婦及び乳幼児の方へ

今回の震災により被害に遭われた方々に、心よりお見舞い申し上げます。被災し、劍淵町へ避難されている妊産婦・乳幼児に、各健診や予防接種についての対応をいたします。ご希望の方は、保健師まで気軽に相談ください。

ふれあい健康センター 保健師