

# 「糖尿病～“しめじ”“えのき”にならないために～」



文=佐々木 あゆみ (保健師)

国の調査によると、糖尿病が強く疑われる人・糖尿病の可能性を否定できない人の合計は、20歳以上のおよそ4人に1人と推定されています。また、糖尿病は医療費も多くかかる病気です。羽幌町国保加入者においても、全体の医療費（入院+外来）の第1位は“糖尿病”となっており、死因においても“糖尿病”が北海道と比べて2倍以上も高い比率を占めていました。（参考：平成28年厚生労働省「国民健康・栄養調査」/ 平成29年度羽幌町KDBシステムデータ）

## ○糖尿病はなぜ怖い？

糖尿病とは、血液中の血糖値が高い状態が続くことで引き起こされますが、初期では自覚症状はありません。しかし、血糖値が高いと血管は傷んでいきますので、そのまま放置すると3大合併症や突然死の危険性もある大きな病気につながります。

## ○糖尿病の三大合併症 “しめじ” 大きな血管への影響 “えのき”

**“し” んけい障害：糖尿病神経障害**  
細い血管へのダメージで神経に障害が及び、手足のしびれや痛み、感覚まひなどが起こります。また、異常な発汗や立ちくらみなどの自律神経障害も起こります。

**“え” そ：閉塞性動脈硬化症による壊疽**  
足の血管の動脈硬化が進むことで、下肢の血流が悪くなり、しびれや冷え感、歩行困難などの症状が現れます。そのまま放置すると皮膚に潰瘍や壊疽ができ、最悪の場合は足を切断しなければならないこともあります。

**“め” の障害：糖尿病網膜症**  
眼の奥にある毛細血管が障害を受け、視力の低下など眼に異常が生じます。進行して失明する場合も少なくないため、成人の失明原因第2位となっています。

**“の” う卒中：脳卒中**  
糖尿病によって脳の血管も動脈硬化が生じ、血管が破れたり詰まったりする危険性があります。

**“じ” ん症：糖尿病腎症**  
腎臓は多くの毛細血管が集まっているため、血管がダメージを受けることで腎不全を起こす危険性があります。そうになると人工透析が必要となり、週2～3回/1回につき4時間以上の透析が必要になります。透析が必要になる原因の第1位が糖尿病腎症です。

**“き” よ血性心疾患：心臓病**  
糖尿病の合併症で多い心臓病はおもに虚血性心疾患で、糖尿病により血管が細くなったり詰まったりすることで、心臓に血液が流れにくくなる狭心症や、完全に血管がふさがって流れなくなってしまう心筋梗塞が起こる危険性があります。

## ○みなさんの血糖値はどうですか？

今年、町の健診や職場の健診は受けられましたか？既に健診を受診されている方は、一度自分の血糖値はどこに位置しているか下記で確認してみてください。基準値を超えている場合はもちろんですが、数値が年々増加傾向にある、基準値にかなり近いという場合には注意が必要です。また、健診を受けていない場合は、自覚症状がないままに高血糖状態が続いている可能性があります。自覚症状が出る前に、年に一度は健診などで血液状態を把握することが大切です。

	$\leftarrow$	100mg/dl	$\rightarrow$
空腹時血糖 (BS)	異常なし	生活習慣に注意が必要	受診が必要
	$\leftarrow$	5.6%	$\rightarrow$
HbA1c (ヘガビ ンA1c)	異常なし	生活習慣に注意が必要	受診が必要

## ★今年度まだ健診を受けていない方

冬季総合健診が1月26日（土）～27日（日）に実施されます。（12月17日締切）また、40～74歳国保加入者は、加藤病院か道立羽幌病院で2月28日まで個別健診を受診することも可能です。詳細につきましては、お問い合わせください。

📞 お問い合わせ すこやか健康センター内 健康支援課保健係 ☎ 62-6020