

# 知ってほしい、糖尿病の怖さ

11月14日(木)は「世界糖尿病デー」です。

糖尿病は初期の段階では自覚症状がないため早期発見することが大事です。今月は糖尿病と糖尿病デーに関するイベントをお伝えします。

## 糖尿病患者は増加傾向

糖尿病は今や世界の成人人口のおよそ8・8%となる4億1500万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間に500万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。

これは世界のどこかで、6秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている計算です。さらに、20年後の2040年には1・5倍になると予想されています。(日本糖尿病協会ホームページより)

## 早期発見で合併症を予防

糖尿病は初期の段階では自覚症状がないため、定期健診などできち早く、臍臓の状態を知る必要があります。悪化すると、糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症の三大合併症を引き起こし、日常生活に支障をきたすだけでなく、人工透析や失明などになることもあります。また、心疾患や脳血管疾患にもつながり認知症や寝たきりの原因の一つとも言われています。

## 診断と治療

病院で採血を行い、空腹時血糖値が126mg/dl以上、HbA1

C6・5%以上の場合は糖尿病です。治療は、まず食事療法と運動が必要な場合やインスリン注射による治療になることもあります。

## 血糖値のみが糖尿病域の人は県内2位

平成30年度の特定健診の結果では、血糖値のみが糖尿病域(HbA1C6・5%以上)の人が県内2番目に多いという結果でした。糖尿病は悪化しないようにコントロールしていく病気で、しかし、ただ、甘いものをやめれば良いということではありません。食事の摂り方を振り返り、炭水化物・脂質・タンパク質と緑黄色野菜などのバランスを考えてみるのが大事です。

保健師・管理栄養士による健康相談を行っていますので、気軽にご相談ください。糖尿病の人は定期的に医療機関を受診し、血糖値がどうなのか、主治医と一緒に確認していきましょう。

## 特定健診を受けていない人は

自分の血糖値が分からない人や特定健診を受けていない人は、医療機関で特定健診を受けることができます。詳しくは健康推進課健康推進係までお尋ねください。

## 歯ッピーキッズ



### 3歳児健診時「むし歯なし」の子

9月4日・25日の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。(敬称略)※行政区は検診日時点

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 岡崎裕来斗(木柑子)  | 原直隆人(前川)    |
| 高松優真(立石)    | 稲田凱斗(村吉)    |
| 津川葵羽(東原)    | 大村光里(永)     |
| 土山詩織(片角)    | 吉良愛生恵(東原団地) |
| 城干咲(立町)     | 工藤ゆずな(上住吉)  |
| 依田達人(横町)    | 紫藤彩心(桜山三)   |
| 川上蒼真(下出田)   | 徳永泰知(富の原一)  |
| 熊谷真優(遊蛇口)   | 開田葵(高江)     |
| 平山瑛梨(袈裟尾)   | 松山奏翔(永南)    |
| 上野虎旺(五海)    | 数田優(富の原北)   |
| 大山夢乃(砂田西団地) |             |

### むし歯を予防するためには

- ① むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き
- ② 甘いものを減らしたおやつのお工夫
- ③ 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

これからも、家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

## 菊池郡市医師会立病院 糖尿病デーイベントを開催します

菊池郡市医師会立病院では「糖尿病デー」にあわせ、糖尿病の予防・治療への取り組みの重要性を呼びかけるイベントを開催します。

当日は各ブースにて専門スタッフによる健康教室を実施します。血糖値や血管年齢の測定、薬について薬剤師に直接相談できます。気軽にお越しください。



と き:11月16日(土) 午後1時~3時 【入場無料・申込不要】

ところ:菊池郡市医師会立病院2階 多目的ホール

内 容:SATシステムを利用して栄養指導、血糖・血管測定、フットケアなど

### 各部門からの出典企画

【検査科】血糖値や血管年齢の測定

【栄養科】SATシステム、食品に含まれる砂糖や塩分の表示

【薬剤科】糖尿病治療薬について、おくすり相談、インスリン注射体験

【看護部】血圧測定、フットケア

【リハビリテーション科】Inbodyを利用しての測定

※内容は変更になる場合があります。ご了承ください。

### 問い合わせ先

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター ☎0968(25)2191