

糖尿病は身近な病気です

この機会に
糖尿病についての
理解を深めてください

豊島区は、糖尿病に関する1件あたりの医療費が23区内でいちばん高いと統計結果が出ています。また、区内在住で糖尿病の可能性が高い方は、約30,000人いると推計されます。

増え続ける糖尿病患者数と医療費を抑制するため、この秋から、国民健康保険被保険者の方々を対象に特定健診結果や医療費などのデータ分析を行ない、糖尿病重症化予防の取り組みを始めます。

糖尿病はコントロール可能な病気です。病気のことを正しく理解し、日ごろの生活の中で予防または今以上進行させないようにしていきましょう。

☎地域保健課 保健事業グループ ☎3987 - 4660

糖尿病とは？

「インスリン」という血糖値を下げるホルモンの量や作用が低下したため、体内に取り入れられたブドウ糖がうまく利用されず、血液中のブドウ糖(血糖)が多い「高血糖状態」が慢性的に続く病気です。

1型糖尿病と2型糖尿病があり、すい臓でインスリンが作られない場合(1型糖尿病)と、遺伝的に糖尿病になりやすい体質と食べ過ぎや運動不足、肥満、喫煙、飲酒、ストレスなどが誘因となってインスリンを作る力が弱くなったり、インスリンに対する感受性が悪くなったりしている場合(2型糖尿病)があります。

糖尿病が引き起こす さまざまな合併症

人のからだは動くためのエネルギー源として、食事や飲み物を消化してブドウ糖に変え血液に乗せてからだの細胞に届けます。しかし、インスリンの作用が弱いとブドウ糖をうまく利用できずに血液中のブドウ糖の量が増加し血糖値が高くなります。

高血糖状態が長く続くと、全身の血管が障害されて、心筋梗塞や脳梗塞、腎障害を引き起こし、腎不全により人工透析が必要となったり、失明、神経障害などの深刻な合併症を引き起こす可能性があります。



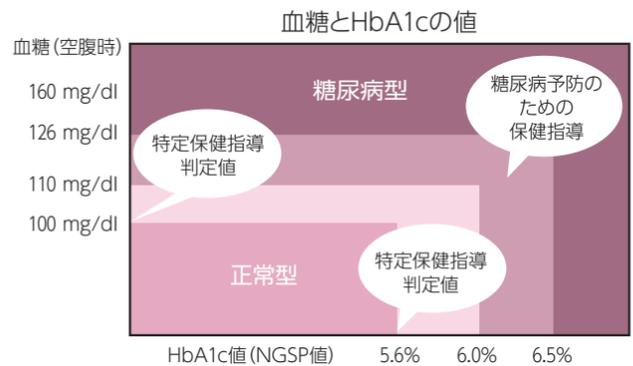
ヘモグロビンエーワンシー

HbA1cとは？

赤血球の中に含まれるヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、検査日の過去1～2か月間の平均血糖値を反映する血糖コントロールの指標です。

HbA1cは血糖値とは異なり、検査前の食事の影響を受けないため、糖尿病の予防や発見、診断、治療の経過の判定に使われます。

数値が6.5%以上の方は糖尿病の可能性が高い状態です。医師に相談しましょう。



予防方法

高血糖状態を早期に発見し、生活習慣改善で糖尿病の発症を予防しよう

成人に多い2型糖尿病は、多くの場合無症状で始まります。この時期に糖尿病を発症する前の高血糖状態を健康診断で発見することが重要です。2型糖尿病は食事や運動などの生活習慣が関係していますので、生活習慣を改善することで、糖尿病の発症を遅らせたり、予防することができます。

食事に気をつけよう

時間栄養学を活用しよう！

- 1 朝ごはんを食べよう
- 2 夕飯が遅くなる時は、2回に分けて食べよう
- 3 ゆっくりよく噛んで食べよう
- 4 野菜から食べよう



身体活動・運動をしよう

- ① プラス10(テン)から始めよう！
今より10分多く、毎日からだを動かしましょう
目標時間 40～64歳の方…毎日60分
65歳以上の方…毎日40分
- ② 運動習慣をつけよう！
息がはずみ、汗をかく程度のスポーツや運動を続けよう
目標時間 毎週60分または、30分以上の運動を週に2回



良い睡眠を取ろう

日本の成人の標準的な睡眠時間は6時間以上8時間未満といわれています(健康な成人の睡眠時間…45歳の方/約6.5時間、65歳の方/約6時間)。年齢にあった、標準的な睡眠時間を目標に、就寝時刻と起床時刻を見直してみよう。(健康づくりのための睡眠指針2014より)



11月14日は「世界糖尿病デー」

11月9日～15日は「全国糖尿病週間」

☎国民健康保険課 管理グループ ☎3981 - 1923

糖尿病の患者数は世界的な規模で増加しており、糖尿病人口はさらに増加すると予想されています。

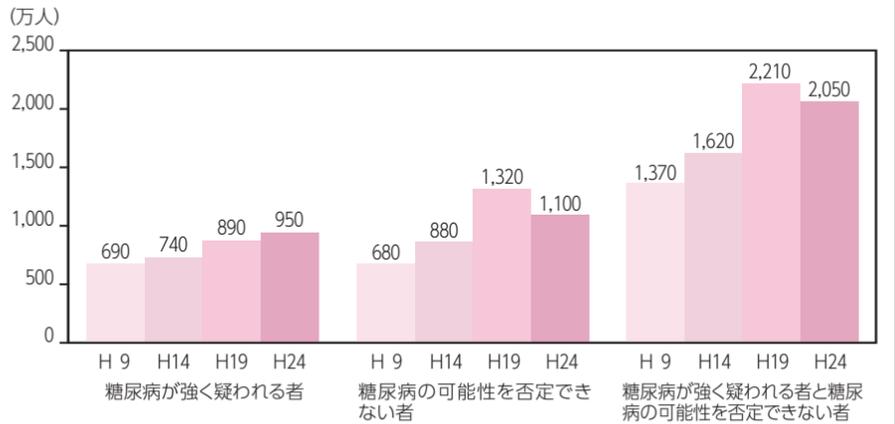
日本でも、厚生労働省が行なった「平成24年国民健康・栄養調査」によると、糖尿病が強く疑われる者は約950万人、糖尿病の可能性を否定できない者は約1,100万人と推計され、合わせると約2,050万人が「糖尿病有病者」または「予備群」であるとされました(右図参照)。

平成9年以降ずっと増加し、平成19年の約2,210万人をピークに調査以降初めて減少に転じたものの、多くの方が糖尿病に対する注意が必要とされます。

このような状況を踏まえ、国連は11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病予防の啓発キャンペーンを実施しています。

日本でも、「ライフステージにあわせた糖尿病治療」をテーマに、11月9日から15日を「全国糖尿病週間」とし、全国的に糖尿病予防と重症化防止に向けた啓発運動を推進しています。池袋駅西口の東京芸術劇場では、11月13日(金)～15日(日)の日没後～午後10時までブルーライトアップを実施します。

「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の推計人数の年次推移(20歳以上、男女計)



※平成24年のみ全国補正值。

厚生労働省平成24年「国民健康・栄養調査」より

豊島区の糖尿病の状況

糖尿病の予防は、生涯を通じて健康な生活を送るために欠かせないものです。予防には、食生活改善や運動習慣の定着などによる健康づくりとしての**一次予防**、生活習慣病予防のための特定健康診査・特定保健指導などの**二次予防**、そして、すでに病気を発症している方が適切な医療を受けて重症化しないための**三次予防**があります。豊島区ではこれまでに、一次予防、二次予防に取り組んできました。糖尿病の可能性が高い方が増えていることに対し、糖尿病の進行状況に合わせた予防事業を実施します。

糖尿病の有所見者数

平成26年度 特定健康診査
(受診者数19,982人)の結果より

HbA1c5.6%以上(糖尿病の可能性あり)

7,907人(5.6～6.0 未満)

HbA1c6.0%(血糖正常化を目指す際の目標)

4,466人(6.0～7.0 未満)

HbA1c7.0%(合併症予防のための目標)

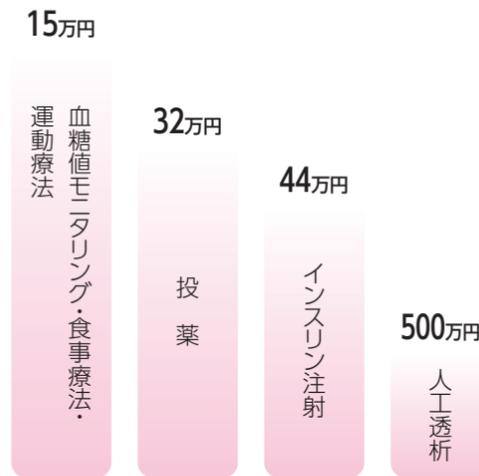
650人(7.0～8.0 未満)

HbA1c8.0%(治療強化が困難な際の目標)

347人(8.0 以上)

人工透析患者 242人
(KDBシステム 平成27年5月作成分より)

治療の目安と一人あたりの医療費(／年間)



予防事業

一次予防

二次予防

三次予防

豊島区の予防事業

☎としま健康チャレンジ・二次予防⇒地域保健課 保健事業グループ ☎3987 - 4660
健康展・保養施設⇒国民健康保険課 管理グループ ☎3981 - 1923

一次予防事業

- としま健康チャレンジ!…健康に関する講演会や健康教室を実施しています。参加してポイントを集め、マイレージカードと交換すると、区内協賛店でサービスを受けられます。
- 健康展…12月6日(日)に実施します。測定体験コーナーや健康相談コーナーがあります。
- 保養施設…国民健康保険加入者の方に、日帰り温浴施設や保養施設の割引利用券を配布しています。

二次予防事業(豊島区国民健康保険に加入している方が対象)

- 国保特定健診(健康診断)…まず自分の健康状態を知るために健診を受けましょう。
- 特定保健指導…国保特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがあると判定された方には、生活習慣改善のための特定保健指導(無料)が受けられます。メタボリックシンドロームや生活習慣病の発症を予防するために、是非ご利用ください。
- 糖尿病重症化予防事業を開始します。

糖尿病予防のための保健指導(無料)を是非お受けください。

健診の結果HbA1c6.0～6.4%の方で、糖尿病治療薬を飲んでいない方を対象に、糖尿病の発症を予防する保健指導を行ないます。保健師・管理栄養士が生活習慣改善や食事のアドバイスをします。対象の方に利用券(うぐいす色)をお送りしますので、是非ご利用ください。

HbA1c6.5%以上の方は、医療機関を受診して血糖値を正常化する適切な治療が必要です。

健診の結果HbA1c6.5%以上の方に、医療機関を受診された結果等を聞くアンケート調査を行ないます。ご回答くださるようお願いいたします。後日保健師が電話等による受診勧奨と継続受診支援をいたします。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

☎国民健康保険課 給付グループ ☎3981 - 1296

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分・効能・効果を持つ医薬品のことです。開発コストが少ないため、一般的に先発医薬品よりも安価です。

ジェネリック医薬品を使用することによって、皆さんの自己負担額の軽減や、医療費削減による国民健康保険財政の改善が期待できます。

ジェネリック医薬品への変更を希望する方は、医師や薬剤師にジェネリック医薬品を希望している旨伝え、ご相談ください。「ジェネリック医薬品希望シール」を保険証に貼ったり、「ジェネリック医薬品希望カード」を薬局で提示する事も有効です。

