

糖尿病はあなどれない病気です

糖尿病についての
理解を深めて、予防や
改善につなげましょう

厚生労働省が3年ごとに実施している「患者調査」の平成26年調査によると、糖尿病の総患者数（継続的な治療を受けていると推測される患者数）は、316万6,000人で前回の調査よりも46万人以上増加しました。

増え続ける糖尿病患者数と医療費を抑制するため、豊島区では昨年度から、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い、糖尿病重症化予防の取り組みを始めました。

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。

問 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。

- し 糖尿病神経障害
- め 糖尿病網膜症
- じ 糖尿病腎症

と

- え 閉塞性動脈硬化症による壊疽
- の 脳卒中
- き 虚血性心疾患（心臓病）



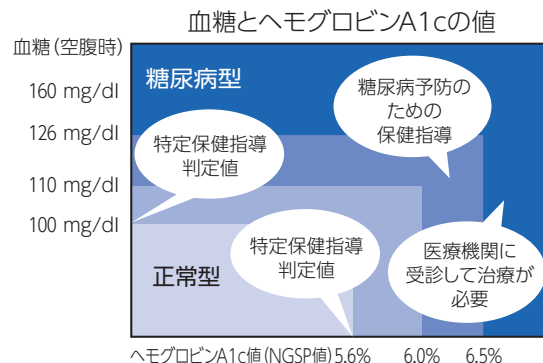
ヘモグロビンA1c (HbA1c) とは？

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。

ヘモグロビンA1c

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

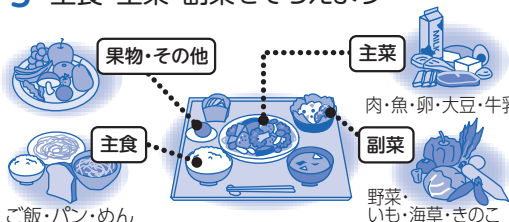
生活習慣改善で糖尿病の発症を予防しよう

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。自覚症状のない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るので、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

食べ方を工夫しよう!!

- 1 1 日 3 食規則正しく食べよう
- 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味わって食べよう
- 4 ベジファースト！野菜から食べよう
- 5 主食・主菜・副菜をそろえよう



身体活動・運動をしよう

① 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

② 有酸素運動&筋力トレーニングが効果的！



ウォーキング



エアロビクス



脚上げ

良い睡眠を取ろう

睡眠不足や長すぎる睡眠、不眠などは、生活習慣病との関係が深いといわれています。日本の成人の標準的な睡眠時間は 6 時間以上 8 時間未満とされています。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ましょう。

★健康な成人の睡眠時間★

45歳 約6.5時間
65歳 約 6 時間

(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14日～20日は「全国糖尿病週間」

☎国民健康保険課 給付グループ☎3981 - 1296

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

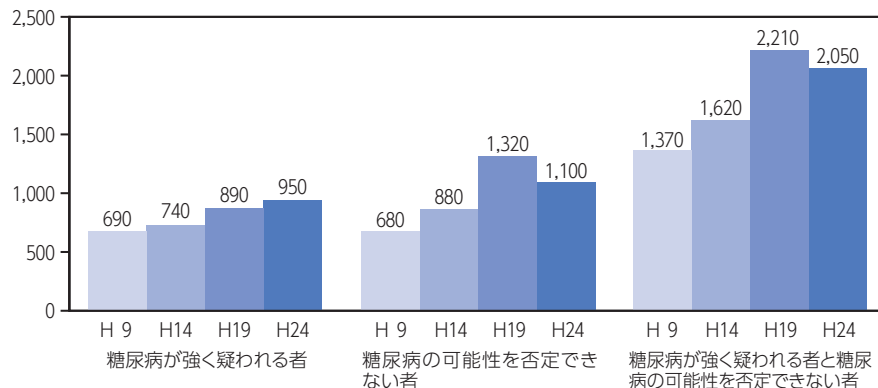
日本でも、厚生労働省が行なった「平成24年国民健康・栄養調査」によると、糖尿病が強く疑われる者は約950万人、糖尿病の可能性を否定できない者は約1,100万人と推計され、合わせると約2,050万人が「糖尿病有病者」または「予備群」であるとされました(右図参照)。

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。

世界糖尿病デー10周年にあたる今年も全国各地で関連イベントが行われ、東京都では都庁第一本庁舎や池袋駅西口の東京芸術劇場等が11月14日(月)から16日(水)まで、同デーのテーマカラーであるブルーにライトアップされます。

「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

平成27年度 国保特定健康診査(受診者数19,909人)の結果より

糖尿病の有所見者数

6,659人(5.6% 未満)

HbA1c5.6%以上(糖尿病の可能性あり)

7,929人(5.6～6.0% 未満)

HbA1c6.0%(血糖正常化を目指す際の目標)

4,924人(6.0～7.0% 未満)

HbA1c7.0%(合併症予防のための目標)

263人(7.0～8.0% 未満)

HbA1c8.0%(治療強化が困難な際の目標)

134人(8.0% 以上)

人工透析患者 247人(国保加入者)
(平成28年5月)

治療の目安と一人あたりの医療費(／年間)

15万円

運動療法
血糖値モニタリング・食事療法・

32万円

投薬

44万円

インスリン注射

500万円

人工透析

予防事業

一次予防

二次予防

三次予防

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、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する旨を伝え、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。



豊島区の予防事業

☎としま健康チャレンジ・二次～三次予防⇒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

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ています。



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4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。
場所:区役所1階 としまセンタースクエア
- 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～三次予防事業 (豊島区国民健康保険に加入している方が対象)

- 国保特定健康診査…まず自分の健康状態を知るために健康診査を受けましょう。
- 特定保健指導…国保特定健康診査の結果、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行っています。
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、医療機関に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、医療機関に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。

平成28年度 豊島区糖尿病区民公開講座

地中海式食事様式

～実際のレシピも含めて～

講師 練馬総合病院 副院長 柳川 達生 先生
練馬総合病院 循環器内科医長 伊藤 鹿島 先生

日時 平成29年1月14日(土) 午後2時～

場所 豊島区医師会館4階 講堂
豊島区西池袋3-22-16

定員 80名(先着順)

参加無料

「糖尿病区民公開講座受講希望」と記入し、住所・氏名・電話・FAXを記入の上、12月28日(水)までに豊島区医師会(TEL: 3986 - 2321・FAX 3984 - 5921)へお申し込み下さい。
定員(先着80名)になり次第、締め切らせて頂きます。

主催:公益社団法人 豊島区医師会・豊島区