

圃地域保健課 保健事業グループ ☎3987-4660

次の中から 答えを選んでください。

やってみよう! 糖尿病クイズ



問1 糖尿病であったといわれる歴史上の人物は誰でしょう。(複数回答可)

- A 藤原道長 B 源頼朝 C 徳川家康 D 夏目漱石

問2 糖尿病になりにくいのはどちらでしょう。

- A 欧米人 B アジア人

問3 高血糖を起こしやすい食事はどれでしょう。(複数回答可)

- A ラーメン+餃子 B うどん+いなり寿司
C おにぎり+菓子パン D お好み焼き+ごはん

問4 血糖値が上がりにくい食べ方の順になるように並べ替えましょう。

- A さんまの塩焼き B 白米 C ほうれん草のお浸し



問5 飲み物について、間違っているものはどれでしょう。(複数回答可)

- A 無色透明な清涼飲料水は甘くても糖質を含まない。
B 野菜ジュースは野菜の代わりとなる。
C 熱中症予防にはスポーツドリンクを積極的に摂取した方が良い。
D サイダー 500mLの糖質量は、砂糖大さじ1杯分(9g)である。



問6 嗜好品について、間違っているものはどれでしょう。

- A ウイスキーなどの蒸留酒は糖質0gなので控える必要がない。
B たばこを吸うと交感神経が刺激され、血糖値が上昇する。
C 休肝日は週に2日以上が望ましい。



問7 運動する場合、より効果的なタイミングはどれでしょう。

- A 食直後 B 食後1~2時間 C 食後3~4時間



2つの糖尿病重症化予防事業(豊島区国保特定健診受診者が対象)

① ヘモグロビンA1cが6.0~6.4%の方 糖尿病予防のための保健指導

※糖尿病薬を服薬していない、かつ特定保健指導対象でない方

管理栄養士・保健師から無理なく血糖値を下げるコツなどのアドバイスを受けて、6カ月間の生活改善にチャレンジ!



糖尿病予防のための保健指導の集団セミナーでは「食後血糖値」を測定することができ、健診ではわからない「かくれ糖尿病」かどうかを確認することができます。また、個別指導時に「ヘモグロビンA1c」を測定することができます。

オーダーメイドのアドバイスを受けて、生活改善してみましょう!

② ヘモグロビンA1cが6.5%以上の方

医療機関への受診勧奨支援

※糖尿病薬を服薬していない方

医療機関受診状況に合わせて保健師より電話でサポートを受けられます



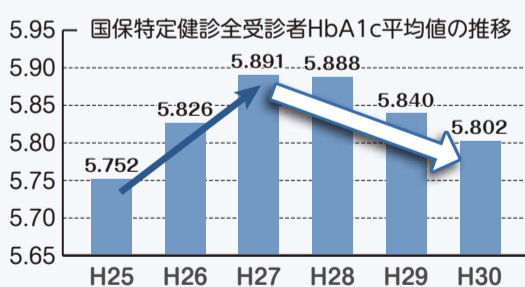
2型糖尿病は多くの場合無症状で進行するため、症状に気づいた時には病気がかなり進行していることが少なくありません。

治療や専門的な指導を受けて、これ以上悪くならないようにしていきましょう!

「糖尿病重症化予防事業」がスタートして4年が経ちました

平成27年度から豊島区特定健康診査を受けられた方を対象に「糖尿病重症化予防事業」を行っています。対象者の皆様には、多数ご参加いただき、このような経過・結果ができています。

ヘモグロビンA1c(HbA1c)平均値



健診受診者のヘモグロビンA1cの平均値が下がりました

糖尿病予防のための保健指導 参加者の割合

平成27年度 平成28年度 平成29年度 平成30年度
12.7% → 14.8% → 16.5% → 18.8%

年々、参加者の割合が増えています

受診状況調査 対象者の割合

平成27年度 平成28年度 平成29年度 平成30年度
5.6% → 5.0% → 4.6% → 3.8%

高血糖状態で放置している人が減っています

ヘモグロビン A1c: 血液中のブドウ糖と、赤血球に含まれるヘモグロビンが結合したものの。血糖が長期間高い状態であると、ヘモグロビンA1cも高値となります。通常過去1~2カ月間の血糖の状態を反映し、健診日の直近だけ摂生してもほとんど影響を受けません。

空腹時血糖: 食後10時間以上何も食べない状態で測定する血糖値。血液中のブドウ糖の量のことをいいます。

糖尿病豆知識

糖尿病とは?

糖尿病はインスリンの働きが低下し、血糖値の高い状態が慢性的に続く病気です。多くは自覚症状が現れません。しかし、そのままにすると、大きな病気につながります。

合併症

- し 神経障害
- え 壊疽※
- め 目の症状
- の 脳卒中
- じ 腎臓病
- き 虚血性心疾患

※細胞が死んで腐った状態になること、ちょっとした傷から切斷まで至ることも…

糖尿病は進行するほどにかかる医療費が大きく、治療も難しくなります!

●治療が難しくなる

糖尿病は、初期ならば生活習慣の改善など、比較的負担の軽い治療が可能です。重くなるほどに治療は難しくなり、完治は不可能になります。

糖尿病進行のモデルケース

41歳まで	仕事が忙しく、不摂生な生活
42歳	糖尿病と診断される
45歳	足のむくみ、だるさ、喉のかわき、頻尿
47歳	通勤中、意識障害によって病院へ ↓ 高血糖により即日入院 ↓ 糖尿病網膜症が進行していることがわかり、手術をするも左目を失明
52歳	腎機能が悪化し、人工透析に(週3回の透析治療)
56歳	足のだるさとむくみを感じ病院に ↓ 壊疽により左足を切断

●医療費が高額になる

病気が重くなると、入院、手術など治療にかかるお金が高額になります。働いていた方が働けなくなれば、経済的な負担感はさらに増します。特に、人工透析が必要になると、かかる医療費は年間480万円*にもなります。

*自己負担額は、医療保険制度などにより、軽減されますが、高額な医療費は、医療保険制度そのものを維持することに影響を及ぼします。



金額は一例で、治療内容などによって変わります。自己負担額は基本的には3割です。(年齢により異なる)
また、実際の自己負担額は、高額療養費制度等により、さらに軽減されることがあります。
参考: 国立国際医療研究センター「入院した際の医療費の概算例」および「糖尿病ネットワーク「糖尿病になったらいくらかかる」」

11月11日～17日は「全国糖尿病週間」

11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病の患者数は世界的な規模で増加しています。国際糖尿病連合(IDF)の発表によると、2017年現在、世界の成人(20～79歳)糖尿病有病者数は2015年より1,000万人増加した4億2,500万人に上っており、有効な対策を施さないと2045年までに約7億人に増加すると予測されています。

日本では、厚生労働省が行った平成28年国民健康・栄養調査(20歳以上)によると、「糖尿病が強く疑われる者(ヘモグロビンA1cの値が6.5%

以上の人および糖尿病の治療を受けている人)は約1,000万人と推計され、平成9年以降増加しています。

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、14日を含む一週間を「全国糖尿病週間」とし、全国各地で講演会などの啓発活動や、世界糖尿病デーのシンボルカラーでライトアップする「ブルーライトアップイベント」が行われます。

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、先発医薬品と同等の効能・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している旨を伝え、ご相談ください。

かしこく 使おう ジェネリック医薬品 (東京23区国保連携事業)

イベント情報

区立中央図書館展示、としま健康チャレンジ 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

◆区立中央図書館展示

10月26日(土)～11月21日(木)
「糖尿病」「運動」「筋肉トレーニング」「食事」「歯周病」に関する本を展示中です。
関連図書のブックリストも配布しています。
本を読んで知識を深めませんか。



◆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。参加してポイントを集め、マイレージカードを交換すると、区内協賛店でサービスを受けられます。



◆健康展

測定体験コーナーや健康相談コーナーがあります。
日時: 11月26日(日) 10時～14時30分
場所: としま区民センター 8階 多目的ホール

◆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。



都立大塚病院 糖尿病週間イベント

参加無料

「サルコペニア・フレイル ～貯筋して健康寿命を延ばそう～」

●内容

①血糖測定、血管年齢測定、サルコペニア簡易チェック(握力測定)
日時: 11月13日(水) 9時30分～12時30分

②ポスター展示
11月11日(月)～11月17日(日)

●場所: 都立大塚病院 地下1階ホール
図: 医事課医療連携担当 ☎3941-3211(内線 2138)

豊島区医師会主催

糖尿病区民公開講座

- 講演1: 「糖尿病予防からアンチエイジングを目指そう!」
昭和大学附属東病院 糖尿病・代謝・内分泌内科 教授 山岸 昌一 先生
 - 講演2: 「今日から出来る簡単糖尿病食」
昭和大学附属島山病院 栄養科 管理栄養士 中田 美江 先生
- 日時: 令和元年12月7日(土)14時～16時
場所: 豊島区医師会 4階講堂(豊島区西池袋3-22-16)
定員: 100名(申込み先着順)
申込方法: 豊島区医師会へ電話かFAXにてお申込みください。
電話: 03-3986-2321 FAX: 03-3984-5921
FAXの場合は【糖尿病区民公開講座の申込み、氏名、住所、電話番号】をご記載ください。

豊島区医師会糖尿病ウォークラリー

目的: 運動療法の啓発を目的に医師と患者と一緒にウォーキングを行います。ウォーキングの前には血糖測定を行います。
日時: 令和2年3月14日(土)14時～
場所: 豊島区医師会 4階講堂 集合
定員: 70名(申込み先着順)
申込方法: 2月頃より豊島区医師会ホームページ及び豊島区医師会会員医療機関にて詳細をご案内する予定です。



*糖尿病区民公開講座のご案内につきましては、豊島区医師会ホームページに掲載、医療機関や区の関連施設に掲載・配布しておりますのでご確認ください。

やってみよう! 糖尿病 答え

- 問1 A・B・D (諸説あります) 問2 A 問3 A・B・C・D 問4 C→A→B (野菜・海藻→たんぱく質→炭水化物の順で食べると血糖値が上がりにくくなります)
問5 A・B・C・D (Cスポーツドリンクには多量の糖質が含まれているので注意が必要です) 問6 A (糖質0gでもアルコールのカロリーがあります) 問7 B