広報 としま
2020年 11/10 号外

国民健康保険 特集号

発行：豊島区
ホームページ http://www.city.toshima.lg.jp/
編集：国民健康保険課給付グループ ☎3981-1296
地域保健課保健事業グループ ☎3987-4660

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
SDGs未来都市豊島区

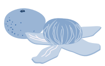
やってみよう！ 糖尿病クイズ

次の中から答えを選んでください。

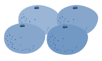
問 地域保健課保健事業グループ
☎3987-4660

問1 健診結果の中で糖尿病の診断に用いられる項目はどれでしょう。
A ヘモグロビンA1c　B クレアチニン
C ヘモグロビン　D LDLコレステロール

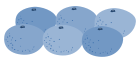
問2 果物の1日の適量はみかん（1個約100g）だと何個分でしょう。
A 2個



B 4個



C 6個



問3 歯周病と糖尿病は関係がある。

A ○　B ×

問4 糖尿病の人が新型コロナウイルス等感染症にかかると、病状が重症化しやすい。
A ○　B ×

問5 糖尿病予防のための食習慣で正しいものはどれでしょう。
A 1日2食にする　B ゆっくりよく噛んで食べる
C 夜食を食べる

問6 次のお酒を糖質量が少ない順に並べましょう。
A ビール500mL　B 焼酎 90mL（1/2合）
C 赤ワイン グラス2杯　D ウイスキー 60mL（ダブル1杯）

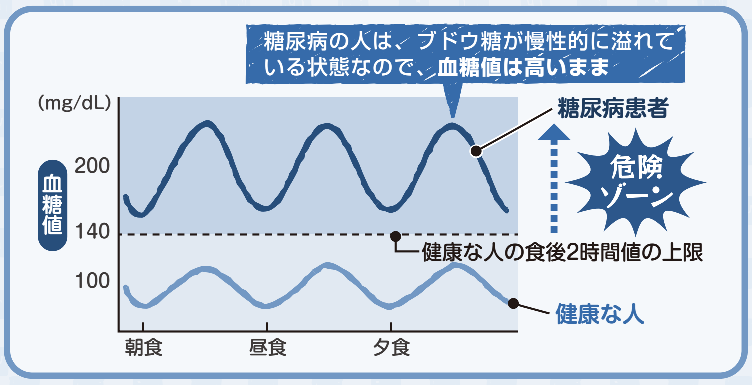
BEER
500ml
焼酎
WINE
Whisky

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 食前
B 食後すぐ
C 食後1～2時間

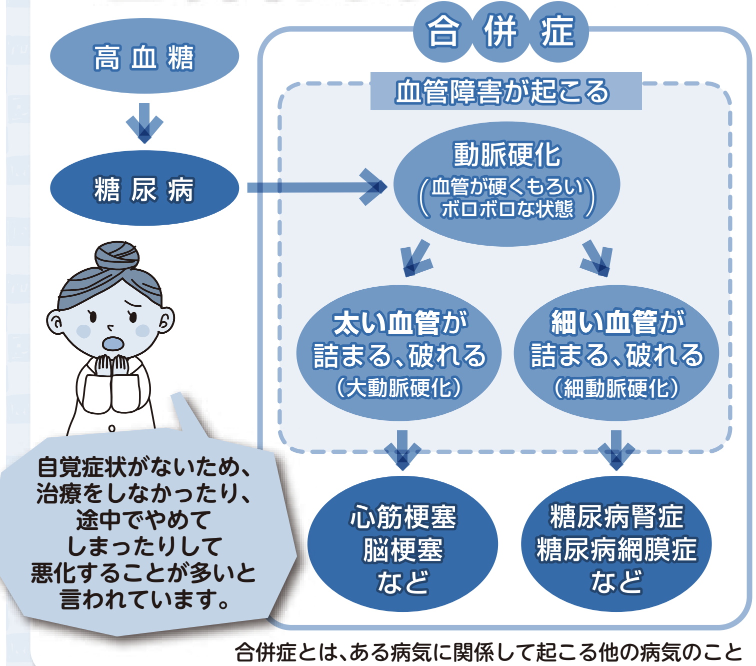
答えは、この面の下部をめくってみましょう

糖尿病とは

糖尿病とは、インスリンというホルモンがうまく作用しないことで、ブドウ糖が身体のエネルギーとして上手く利用されずに血液中に溢れてしまう病気です。血液中のブドウ糖の濃度のことを血糖値といいます。



糖尿病は静かに合併症を生み出します



高血糖 → 糖尿病 → 合併症

合併症
血管障害が起こる
動脈硬化（血管が硬くもろいボロボロな状態）
→ 太い血管が詰まる、破れる（大動脈硬化） → 心筋梗塞 脳梗塞 など
→ 細い血管が詰まる、破れる（細動脈硬化） → 糖尿病腎症 糖尿病網膜症 など

自覚症状がないため、治療をしなかったり、途中でやめてしまったりして悪化することが多いと言われています。

合併症とは、ある病気に関係して起こる他の病気のこと

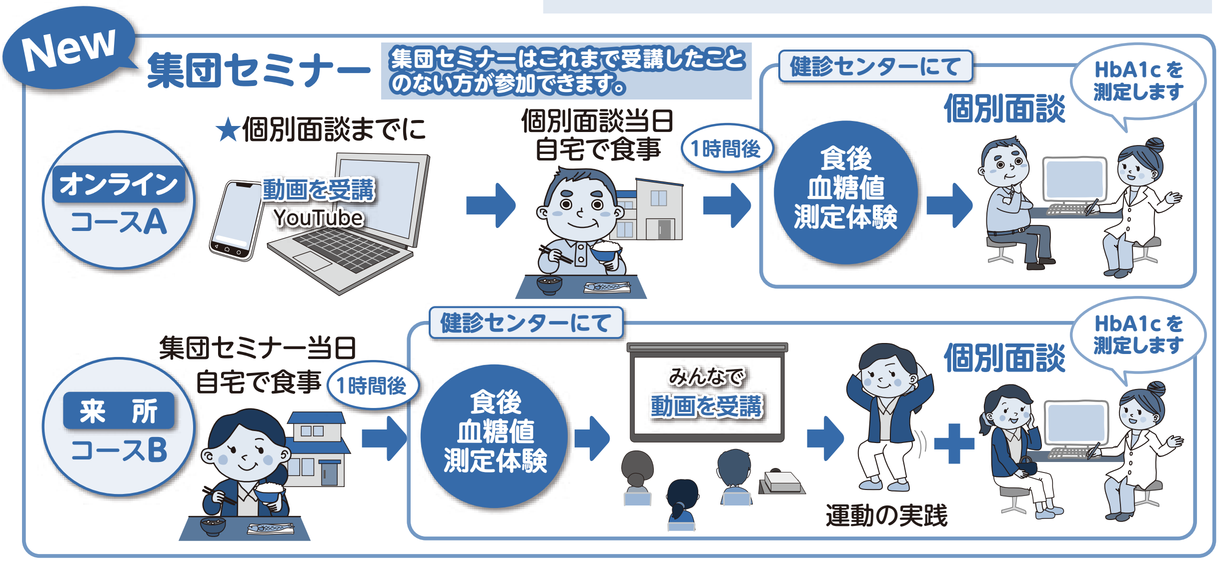
2つの糖尿病重症化予防事業（豊島区国保特定健診受診者が対象）

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。



New 集団セミナー　集団セミナーはこれまで受講したことのない方が参加できます。

オンライン コースA
★個別面談までに 動画を受講 YouTube → 個別面談当日 自宅で食事 1時間後 → 健診センターにて 食後血糖値測定体験 → 個別面談 HbA1cを測定します

来所 コースB
集団セミナー当日 自宅で食事 1時間後 → 健診センターにて 食後血糖値測定体験 → みんなで動画を受講 → 運動の実践 + 個別面談 HbA1cを測定します

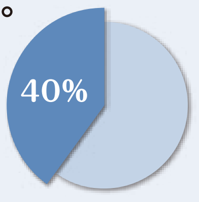
② ヘモグロビンA1cが6.5%以上の方　医療機関への受診勧奨支援

※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。

令和元年度の豊島区特定健康診査（40～74歳）の結果では、「糖尿病が強く疑われる人※1」と「糖尿病の可能性を否定できない人※2」の割合は約40%でした。



※1 ヘモグロビンA1c値が6.5%以上の人および糖尿病の治療を受けている人
※2 糖尿病の治療を受けていない人で、ヘモグロビンA1c値が6.0～6.4%の人

●「広報としま」は、新聞折り込みのほか区民事務所などの区施設、区内の駅などで配布しています。

口の健康と糖尿病

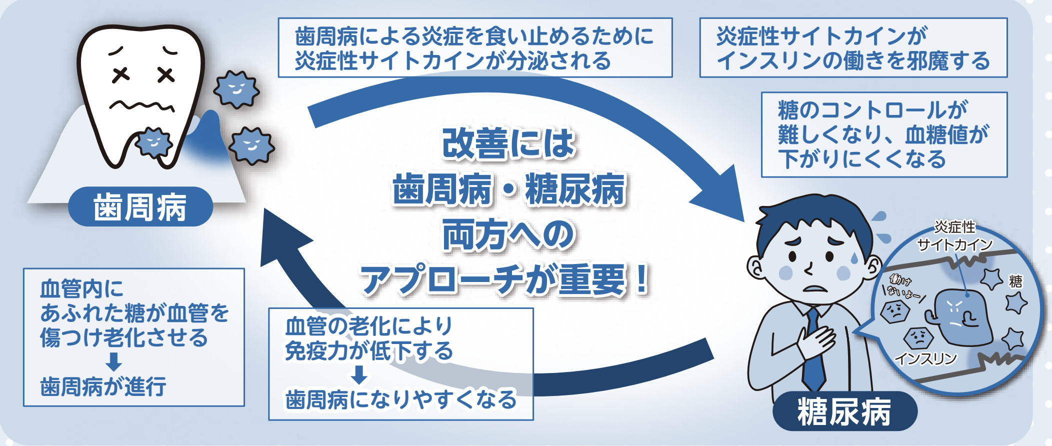
歯周病ってどんな病気?

　歯を支える組織が傷んでいく病気です。むし歯のようにわかりやすく穴が空くようなことがなく、痛みも伴わないため、進行に気付きにくく、結果的に歯を何本も失うことになる場合もあります。

　私たちの口の中には、体に良い働きをする善玉菌や、むし歯菌・歯周病菌に代表される悪玉菌など多くの細菌が住んでいます。口内のケアが不十分だと、そのバランスが崩れてしまい、歯周病やむし歯を発症してしまうのです。

歯周病と糖尿病がつくる悪循環

　歯ぐきの炎症や進行したむし歯から血管内に入り込んだ歯周病菌たちは血管内に炎症を起こし様々な悪影響をおよぼします。同様に血管へのダメージをあたえる糖尿病は、歯周組織の血管へも影響を与えて歯周病を促進させます。2つの病気は互いに影響しあって悪循環を生み出してしまうのです。


歯周病
歯周病による炎症を食い止めるために炎症性サイトカインが分泌される
炎症性サイトカインがインスリンの働きを邪魔する
糖のコントロールが難しくなり、血糖値が下がりにくくなる
改善には歯周病・糖尿病両方へのアプローチが重要！
炎症性サイトカイン
働けないよ～
糖
インスリン
糖尿病
血管の老化により免疫力が低下する
↓
歯周病になりやすくなる
血管内にあふれた糖が血管を傷つけ老化させる
↓
歯周病が進行

11月9日～15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、2019年現在、世界の成人（20～79歳）の予備軍を含む糖尿病患者は4億6,300万人となり、2017年の患者数より3,800万人増加しました。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。

　日本でも、厚生労働省が行った平成29年患者調査によると、糖尿病患者数は328万6,000人となり、前回（平成26年）調査から12万3,000人増え、過去最高となりました。

　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が行われています。また、全国の建物などを世界糖尿病デーのシンボルカラーである青色でライトアップする“ブルーライトアップイベント”が開かれます。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

問：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。

3 すべての人に健康と福祉を

17 パートナーシップで目標を達成しよう

としま健康チャレンジ!

知って100チャレンジ　やって50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。

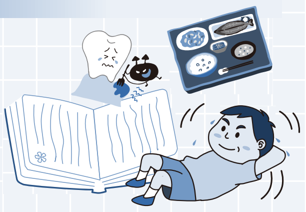
問：地域保健課保健事業グループ　☎3987-4660

イベント情報

◆区立中央図書館展示

10月24日（土）～11月26日（木）
健康情報コーナーにて「糖尿病」「運動」「食事」「歯周病」に関する本を特集展示しています。
本を読んで糖尿病の知識を深めませんか。

問：地域保健課保健事業グループ　☎3987-4660



◆健康展

令和2年12月6日（日）に予定していました健康展は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止いたします。

◆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。

問：国民健康保険課管理グループ　☎3981-1923

都立大塚病院 糖尿病イベント

「サルコペニア・フレイル
　～続けていますか？健康貯筋～」

糖尿病月間　11月9日（月）～11月30日（月）

- **内容**：ポスター展示
- **場所**：1階外来フロア
  当院通院中の方は受診の際ご覧いただけます。そのほかの方は病院HP（二次元コード）からご覧ください。

都立大塚病院　糖尿病イベント　検索

受診時マスク着用、玄関での手指消毒・体温測定の感染対策にご協力ください。

問：医事課医療連携担当
☎3941-3211（内線 2138）

豊島区医師会のイベント情報

糖尿病テレビ区民公開講座 ～今からできる糖尿病対策～

今年の区民公開講座はとしまテレビにて放映することになりました！

◎11月1日（日）～11月15日（日）
運動療法編：「フレイル予防・サルコペニア」
公益社団法人豊島区医師会　理事　土屋淳郎先生

◎11月16日（月）～11月30日（月）
食事療法編：「年末年始の過ごし方」
東京都立大塚病院　糖尿病内科医長　中村佳子先生

★7時40分～・17時40分～（1日2回放映）
★東京都「暮らしの中の医療情報ナビ」（右二次元コード）の一部も紹介します。
➡病院・診療所の役割の違いと地域医療連携について・医療情報の入手方法 他
（東京都相互理解のための対話促進支援事業）
※今年度の「豊島区医師会ウォークラリー」は中止の予定です。
※豊島区医師会からのお知らせはホームページもご覧ください。

やってみよう！糖尿病クイズ 答え

問1 A ヘモグロビンA1cは過去1～2か月間の平均血糖値を反映する指標です（Cは貧血の有無を調べる検査です）
問2 A 果物の適量は1日およそ200gまでです
問3 A 詳細は「口の健康と糖尿病」を参考に
問4 A
問5 B（A朝食抜きなど1日2食では食後高血糖がおこり、身体への負担がかかります）
問6 B 焼酎、D ウイスキー（共に0g）＜ C 赤ワイン（3.6g）＜ A ビール（15.5g）　※糖質が0gでもエネルギー量はあるので、飲みすぎには注意しましょう
問7 C