



甲賀・湖南地域 糖尿病通信

2013年 第2号

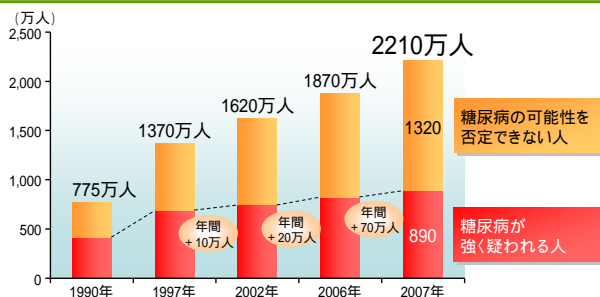
発行元

滋賀県甲賀保健所 甲賀市水口町水口6200

TEL: 0748-63-6147

糖尿病の現状 あなたは大丈夫？

日本の糖尿病患者数



糖尿病が強く疑われる人:
HbA1cの値が6.1%以上、または、質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた人
糖尿病の可能性を否定できない人:
HbA1cの値が5.6%以上、6.1%未満で、以外の人

厚生労働省「2007年国民健康・栄養調査」

40才以上 男性の「3人に1人」
女性の「4人に1人」が
糖尿病 あるいは糖尿病予備群 と
見られています

初期の糖尿病は自覚症状がありません。そのため、健診を受けないと、自分が糖尿病であるかを知ることができません。

必ず1年に1度は健診を受けましょう。

そして、血糖またはHbA1cのところ異常値になっていれば、専門家に指導を受け、自分自身の生活習慣を改善することが大切です。

合併症をおこさないために

健診で血糖値が高く「要治療」と判定されたにもかかわらず、医療機関で受診や治療を受けていない人の割合が約4割にのぼることがわかっています。

糖尿病は初期ではほとんど症状がないことが多いため、放置しても構わないと思いがちです。でも何らかの症状が生じたときには、いろんな意味で手遅れです。失明・足の壊疽・脳梗塞などの合併症が糖尿病患者さんに襲ってきます。その中でも辛いのは透析になることではないでしょうか。現在、治療中の糖尿病患者さんは270万人、糖尿病から透析なった方は1年に10万8千人おられます。そのほとんどの方が初めから適切な治療を受けておられれば、透析にならずにすんだ事も報告されています。

適切な治療とはなんのでしょうか。それはすべてを医療関係者にまかせるのではなく、自分が病気とどう付き合うかを考えていくことです。医師やスタッフとよく話をされて自分に合った医療を受けることが適切な医療だと思います。透析にならないために、健康な老後を送るために、高血糖を指摘されたら必ず医療機関に相談に来てください。

公立甲賀病院 診療部長 山田 衆



糖尿病療養に関するお役立ち情報

(滋賀医科大学臨床看護学講座発信)

週1回、携帯電話にメール送信されます！

ぜひご登録いただき、ご自身
ご家族の糖尿病療養に
お役立てください。



下記アドレスから登録いただけます。

URL: <http://www.mail-shigadm.jp/contact.html>

*メール配信は無料ですが通信料は利用者負担となります。

*** 糖尿病クイズ ***

血糖値の上昇をゆるやかにするには、どれから
食べるのがよいでしょう？

A: 汁物

B: ごはん

C: 野菜



甲南病院 糖尿病教室

日時: 平成25年 3/7・4/4・5/2・6/6・7/4
全日 14時~15時半

*日時が変更になる場合があるので、ホームページか
電話(TEL86-3131)にて確認をお願いします

場所: 甲南病院小会議室または職員食堂

対象: どなたでも参加いただけます

内容: 糖尿病についての5回シリーズ

申込み: 事前申込み不要です



野菜などに含まれる食物繊維は血糖値の
上昇をゆるやかにしてくれます。