

「健診結果を確認しましょう」 糖尿病編 11月14日は世界糖尿病デーです

糖尿病の有病者や予備群は、全国で2000万人をこえるといわれています。
滋賀県でも20歳以上の県民の5人に1人が、有病者または予備群と推計されます。
糖尿病は、初期段階では自覚症状がほとんどありませんが、放置すると進行します。
糖尿病の疑いがあるかどうかは、空腹時の採血で測定した血糖値(空腹時血糖)、またはHbA1cの値からわかりますので、健診結果をもう一度確認しましょう。

空腹時血糖 (mg/dl)

~ 109 正常範囲	110 ~ 125 保健指導判定値	126 ~ 受診勧奨判定値
---------------	----------------------	------------------

HbA1c (JDS値) (%)

~ 5.1 正常範囲	5.2 ~ 6.0 保健指導判定値	6.1 ~ 受診勧奨判定値
---------------	----------------------	------------------

データ基準は標準的な健診・保健指導プログラム〔確定版〕(厚生労働省健康局)健診検査項目の判定値によるもの

検査結果が赤色の範囲にある人は糖尿病が疑われます。すぐにかかりつけ医を受診してください。

検査結果が黄色の範囲にある人は糖尿病予備軍の可能性がります。生活習慣を見直し糖尿病にならないように注意しましょう。

お知らせ

10月16日、長浜市内において「ツキヨタケ」による食中毒が発生しました。

全国でも9月から10月にかけて、誤って毒きのこを食べたことによる食中毒が相次いで発生しています。

きのこの鑑別は、専門家でも難しいことがありますので、素人判断で安易に野生のきのこを食べたり、人にあげたりするのは絶対にやめましょう。

[きのこ中毒防止のポイント]

- 1 知らないきのこは絶対に食べない!
- 2 様々な言い伝えや迷信を信じない!
- 3 図鑑の写真や絵にあてはめた素人鑑定はしない!