

平成29年

職別保健師だより

11月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様こんにちは。職別国保の保健師です。

朝晩冷え込むようになり、秋の深まりを感じる季節となってきました。まだ寒さに慣れていないこの時期は体調を崩しやすくなります。「食事」「運動」「睡眠」の生活リズムを整えて、帰宅時は「うがい」「手洗い」を行い、免疫力を高めていきましょう。

今月は糖尿病についてのお話です。



世界糖尿病デー

11月14日は世界糖尿病デーです

世界糖尿病デーとは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため 1991 年に国際糖尿病連合と世界保健機関（WHO）が制定したものです。世界の糖尿病患者数は 4 億 1500 万人にのぼり、年間 150 万人が亡くなっていることから、世界中で糖尿病抑制に向けた取り組みが行われています。

青い丸をモチーフにしたブルーサークルがシンボルマークとして用いられており、日本においても各地でブルーライトアップや講演会が行われるなど、糖尿病について考えるイベントが行われています。昨年は京都市内でも京都タワーや東寺の五重塔、二条城などが青い光に包まれました。

みなさん、ご存じでしたか??



糖尿病とは??



インスリンは膵臓から分泌されるホルモンです

『インスリン』というホルモンの分泌や作用不足が原因で、血糖値の上昇を抑える働きが悪くなり、慢性的に血糖値の高い状態が続く病気です。急激に悪化した場合は「のどの渇き、多尿・頻尿、目がかすむ、疲れやすい」などの症状が現れますが、徐々に悪化する場合は自覚症状が現れにくいのが特徴です。

【血糖値が高い状態とは】

空腹時血糖 126 mg/dl 以上およびヘモグロビン A1c 6.1%以上の状態をいいます。



1型糖尿病と2型糖尿病があり、1型は自己免疫疾患（免疫機能に異常が起き、自分自身の正常な細胞や組織を攻撃してしまうもの）などによりインスリンが全く分泌されなくなる病気です。日本人に多いのは2型糖尿病で、遺伝的要因に加え、過食・運動不足・肥満などの生活習慣や、加齢・ストレスなどが原因でインスリンの分泌や働きが悪くなり発症します。日本における糖尿病患者や予備軍はいずれも推計で約 1000 万人にものほります。

糖尿病の合併症は「しめじ」！？



高血糖の状態（HbA1c 7%以上）が長く続くと、細い血管がある網膜や腎臓、神経などの臓器に合併症の症状が現れ始めます。最も多い合併症は三大合併症「しめじ」です。

し 神経障害（手足のしびれや足の裏の違和感）

め 網膜症（目の出血や失明）

じ 腎症（人工透析が必要になる原因の第一位が糖尿病が原因の腎臓の病気です。）



*より大きな血管の動脈硬化が進行すると、体の一部が腐敗する壊疽や心臓病、脳卒中の危険性も高まります。

高血糖を招く生活習慣を見直そう

① 食べ過ぎや飲みすぎは控えよう！

朝食抜きや間食、食べ過ぎ、過度の飲酒はインスリンを作り出す膵臓の働きを低下させてしまい、血糖リズムを乱す原因になります。食事は腹八分目を意識しましょう。



年末年始は特に気をつけよう

② 運動不足を解消しよう！

運動はインスリンの働きが良くなり、血糖をコントロールしやすくなります。

ウォーキングやサイクリング、軽いジョギングや水泳といった有酸素運動が血糖値を下げるのに効果的と言われています。無理のない運動を毎日続ける習慣をつけましょう。

*糖尿病の合併症を起こしている人は症状を悪化させてしまう恐れがあります。運動を始める前に主治医に相談しましょう。



③ 過度な喫煙をしていませんか？

たばこはインスリンの働きを妨げ、血糖値を上昇させ、さらには合併症を悪化させます。血糖値の高い人、糖尿病治療中の人は禁煙を心がけましょう。



④ ストレスを上手に発散しよう！

ストレスは、糖尿病に限らず高血圧、動脈硬化、こころの病気など心身のさまざまな病気の原因となります。食事、運動、睡眠、休養の生活バランスを保ち、ストレスをためない毎日を送りましょう。

いかがでしたでしょうか？

糖尿病は痛みなどの自覚症状がないため、高血糖を指摘されても治療を受けずに放置してしまう人が多く、気がついた時には重篤な合併症を引き起こしていることがあります。これが糖尿病の怖さです。

職別国保では「糖尿病性腎症重症化予防事業」として、保健師による訪問活動を予定しています。

糖尿病に対する正しい知識を身につけて、ご自身の健康を守りましょう！

