

もしかしたらあなたも?! 糖尿病チェックシート

- のどがかわきやすい。
- 手足のしびれ、足の感覚に違和感がある。
- 足がむくむ、重くなる。
- 尿の回数、量が増えた。
- 尿のにおいが気になる。
- 尿に泡がたつ。
- 視力が落ちた気がする。
- 下痢・便秘を繰り返している。
- ろれつが回らない、めまいがする。
- もの忘れがある。
- 体重が増えた、または急にやせた。
- 疲れやすく、全身がだるい。
- 甘いものを急にほしくなる。
- ちょっとした痛みを感じない。
- 肌がかゆい、かさつく。

上記の症状が出るのは、高血糖状態がかなり進んだときです。当てはまることが多いほど、糖尿病の疑いが考えられます。このように、ふだんの生活の中でちょっとした体の変化に気付くことが大切です。

糖尿病かどうかを知るには 「血糖値」と「HbA1c」を知ることから

糖尿病の疑いがあるかどうかは、血糖値(血液中のブドウ糖の濃度)とHbA1c(赤血球の成分であるヘモグロビンにブドウ糖がついたもの)の値を調べることでわかります。これらの数値は、いずれも血液検査で知ることができ、その数値が高いほど糖尿病の疑いが強いということになります。

糖尿病にならないためには、日ごろから自分の血糖値とHbA1cの値を把握しておくことが重要です。

◆血糖値(空腹時)

正常値	99mg/dl以下
異常値	126mg/dl以上

◆*HbA1c(NGSP値)

正常値	5.5%以下
異常値	6.5%以上

*HbA1cの表示の仕方が国際標準化され、従来使用されていた数値におよそ0.4%を足した数値になります。たとえば、HbA1cが現在6.5%ならば、今後の検査では6.9%という表示と同じになります。

特定健診を受診して「糖尿病」から自分を守りましょう!

特定健診では、血糖値やHbA1cを調べる血液検査を実施しています。年に1回特定健診を受けることで、糖尿病の予防や早期発見につながります。また、その結果、このままでは糖尿病を発症する危険性が高い人には、市の保健師や管理栄養士、健康運動指導士による健康教室、保健指導などの生活習慣改善のサポートを行っています。

皆さん、年に1回は「特定健診」を受診して、「糖尿病」から自分を守りましょう。

- 市の特定健診は、地域健診、施設健診、個別健診、人間ドックで受診できます。

※健診についての詳細は、4月に配布している「天草市健康診査のお知らせ」をご覧ください。



【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎②④0620、天草東保健福祉センター ☎⑥⑥3355
天草西保健福祉センター ☎⑦⑤3301

糖尿病にならないために

糖尿病とは、血糖を調整するインスリンが不足したり、働きが鈍くなったりすることにより、血液中のブドウ糖が多い状態(高血糖)が長く続く病気です。そのほとんどが、不規則な生活習慣が原因で発症するといわれています。今号では、糖尿病の予防・特定健診の必要性をお知らせします。

自覚症状がないまま進行。
重症化する。そのまま合併症が...

糖尿病は自覚症状が現れにくい。ため、気がついたときにはかなり進行しているケースもあり、放置すると、糖が尿にまで出てくるようになります(尿糖)。糖が細胞に届かず尿となって出てしまうことにより、体重が減る、甘いものを食べ過ぎてしまう、体がだるくなるなどの症状が出てきます。また、糖尿病の恐ろしさは、合併症にあります。発症後5〜10年で、神経や網膜、腎臓に集中して現れる糖尿病特有の3大合併症などを発症する可能性があり、日常生活に大きな影響をおよぼすおそれがあります。

■糖尿病の3大合併症

- **糖尿病性腎症**…尿をつくる腎臓の機能が弱くなり、腎不全になる可能性があります。
- **糖尿病性網膜症**…網膜の血管を傷め、失明するおそれがあります。
- **糖尿病性神経障害**…手足の感覚障害。ちょっとした傷がもとで壊疽になる可能性があります。

