

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

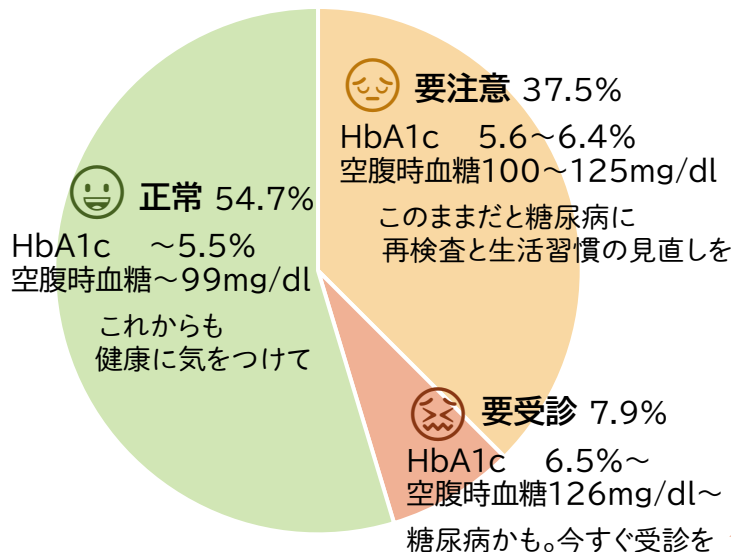
新宿区北新宿1-8-16

糖尿病とは「インスリン」というホルモンの量の不足や、効きが悪くなることで血液の中の糖分が多くなりすぎた状態(高血糖)が長く続く病気です。自己免疫異常や妊娠によるものもありますが、今回は生活習慣による発症が多い「2型糖尿病」についてお伝えいたします。

気が付かないうちに糖尿病に!?

2023年度東京土建健診を受診した人のうち、およそ2人に1人が糖尿病またはそのリスクがありました。やせていても油断禁物。血糖値は血液検査でわかります。年に1回の健診で確認しましょう。

<2023年度健診受診者の判定結果>



糖尿病のなりやすさ危険度チェック

あてはまる人は要注意!



- ☒ 朝食は食べない
- ☒ 夕食は遅め
- ☒ 揚げ物大好き
- ☒ ビールは毎日2本飲む
- ☒ 忙しくて運動する機会がない
- ☒ 睡眠不足が続いている

国保組合から受診をおすすめする手紙が届いた方は、すぐに病院を受診しましょう。

糖尿病予防・改善のために できることから始めよう

糖尿病を予防・悪化させないためのポイントは3つです。今日からチャレンジしましょう。

※治療中の方は主治医にご相談ください

～食事～

- ☒ 3食規則正しく食べる

血糖値の急激な変化が起きにくくなります。

- ☒ 食事の途中で
お水やお茶を飲む

満腹感は食事をはじめて20分頃から感じます。時間をかけて食べましょう。
よくかむこともオススメ。

～運動～

- ☒ 毎日体重計に乗る

測って記録すると、体重の変化がわかります。

- ☒ 「あと10分(1,000歩)歩く」を目標に

ふだん仕事で体を動かしている方もチャレンジ!

★体重・歩数測定をして「けんチャレ」に応募を!



～その他の生活習慣～

- ☒ 睡眠をしっかり取る

睡眠不足は、食欲が増し、ストレスなどにより血糖値も上がります。

- ☒ 禁煙にチャレンジ

タバコはインスリンの働きを妨げ、血糖値を上げます。

★6万円相当のオンライン禁煙外来が無料でご利用いただけます



糖尿病の怖い合併症 「えのき」「しめじ」

糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、血管がもろくなり、全身のさまざまな場所で病気がおこります。

しんけい 神経の症状

- ・手足のしびれ
- ・こむらがえり

め 目の症状

- ・失明

じんぞう 腎臓の症状

- ・人工透析
(週3回、1回4時間ほどかけて
機械を使用し、血液をきれいにします)

し

め

じ



え

の

き

えそ 壊疽

- ・足が腐る

のうそっちゅう 脳卒中

- ・脳の血管がつまる、破ける
などして、マヒ・死亡

きょけつせい しんしつかん 虚血性心疾患

- ・心臓の血管がつまり、
死亡

その他の病気の リスクも高くなります

脳卒中
認知症
うつ病 **2**倍

歯周病 **2.6**倍

がん **1.2~1.3**倍

<糖尿病進行のモデルケースと体験談>

41歳まで	仕事が忙しく、不摂生な生活
42歳	糖尿病と診断される
45歳	足のむくみ、だるさ、のどの渇き、頻尿
47歳	通勤中、意識障害によって病院へ →高血糖により即日入院 →糖尿病性網膜症の進行がわかり 手術するも、 左目を失明
52歳	腎機能が悪化し、 人工透析 に (週3回の透析治療)
56歳	足のだるさとむくみを感じ病院に →壊疽(えそ)により 左足を切断

～糖尿病と診断された方に伝えたいこと～

糖尿病の知識が自分にあったら、違う結果になっていたかもしれません。20年前は、糖尿病の知識が広まっておらず、自分も関心がありませんでした。正しい知識があって、早く病院に行っていれば、40代を棒に振ることがなかったと、とても悔しい気持ちです。

糖尿病は正しく治療していけば、怖くありませんが、放っておけば怖い病気になります。

合併症の怖さに少し想像力を働かせて、毎日の生活を見直してもらえればと思います。



糖尿病の治療を放置した働き盛りの今 厚生労働省 より作成

健康コラム

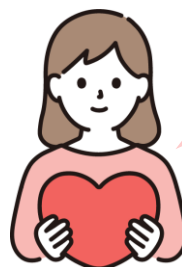
突然ですが、クイズです。
「やせ」と「肥満」、
糖尿病リスクが高いのは
どちらでしょうか？



正解は、“どちらもリスクが高い”。最近の研究で、「やせ」と「肥満」は同じくらい発症リスクが高いとわかってきました。

「やせ」で血糖値・HbA1c値に問題がある場合は、食事量と運動量が少なすぎる可能性があります。まずは十分な栄養と運動で筋肉量アップをめざしましょう◎筋肉量が増えると血糖状態の改善が期待できます。

5分で学べる健康DVDを貸出中！各種会議・学習会にご利用ください。詳しくは、健康増進課(03-5348-2982)まで。



無料の医療・健康相談窓口「けんさぽ24」

健康・医療・介護・育児相談を
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

0120-201-099

編集後記

伊豆で開催された「タライ乗り競走」に参加しました。タライから落ちずにゴールまで川を下ることができましたが、上位入賞ならず。

来年に向けて両腕を鍛え、筋力バランスを良くし、上位入賞を狙います。