

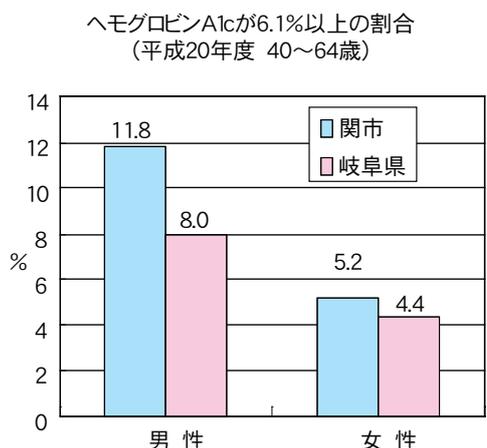
# 2月1日～2月7日は 生活習慣病予防週間です

照会先 関市保健センター ☎0111

生活習慣病の中で代表的なものに「糖尿病」があります。

糖尿病とは、インスリンの不足や働きが鈍くなることで、血液中の糖分が異常に増えた状態が長く続く病気です。

左のグラフは、平成20年度に市の特定健康診査を受診した40歳～64歳のヘモグロビンA1c(過去1～2カ月の血糖値の平均)の値が6.1%以上の割合を表したものです。岐阜県全体の割合に比べて高いです。平成20年度は、県内42市町村のうち、関市は悪い方から数えて、男性2位、女性9位でした。



## 《糖尿病の主な原因は?》

- ・ 食へ過ぎ
- ・ お酒、ジュースの飲みすぎ
- ・ 運動不足
- ・ 睡眠不足
- ・ ストレス
- ・ 喫煙

これらの生活習慣が病気を引き起こす原因となります。また、肥満になると脂肪細胞からインスリンの働きを低下させる物質が出て、糖尿病の発症率が高くなるため、肥満予防も大切です。

**【肥満の判定に用いられる BMI の計算方法】**

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI が 18.4以下……やせ  
18.5～24.9……標準  
25.0以上……肥満

[参考]  
健康的な標準体重  
= 22 × 身長(m) × 身長(m)

《糖尿病の症状》  
初期段階ではほとんどの人が無症状です。

次の症状が出てからでは糖尿病がかなり進行している可能性が高い場合がありますので、体のちよつとした変化に気づくことが大切です。

- ・ 食へてもやせる
- ・ 体がだるい
- ・ トイレが近い
- ・ すぐにのどが渇く
- ・ 足がしびれる
- ・ 目がかすむ

無症状の間に行進し、全身の血管を障害し、網膜症による失明、腎症、神経障害による知覚麻痺などの3大合併症を起こす、とても恐い病気です。

気づかない間に病気になるように、予防が大切です。バランスの良い食習慣を心がけ、適度な運動とストレスの発散をしましょう。  
また、年1回の健診を受けましょう。平成20年度から始まった特定健診には「血糖」の検査があります。

## 《75g糖負荷試験検査》

糖尿病予備群対策として、市内指定医療機関で特定健診を受診され、次に該当する方に精密検査として「75g糖負荷試験検査」の受診を勧めています。

ます。

- ① HbA1c が 5.5 ～ 6.4 %
- ② 空腹時血糖が 110 ～ 125 mg/dl
- ③ 随時血糖が 140 mg/dl 以上

**75g 糖負荷試験とは…**

空腹時にブドウ糖(砂糖水)を飲み、その結果血糖値がどのように変化するかをみる検査です。

空腹時に採血した後、ブドウ糖を飲み、30分後、1時間後、2時間後に採血をし、どれだけ血糖値が上がっていくのか、下がり具合はどうなのかなど「血液中の糖分を処理する働き」を調べます。

また、すい臓から分泌されるインスリンの働き具合を調べることもでき、糖尿病の診断には欠かせない検査です。

この検査は、自分が糖尿病にかかりやすい体質かどうかを検査できるうえ、今までの生活習慣を見直す機会にもなります。また、糖尿病が見られても、早期から生活習慣の改善に取り組むことで、かなりの高い確率で悪化を防ぐことができます。

※検査できる医療機関などの詳細については、保健センターにお問い合わせください。また、特定健診の結果、検査対象になった方には案内を送付しています。

また、保健センターでは月1回健康相談を実施しております。健診などの結果で気になる値が出た方は、気軽に相談ください。