

あま市民病院だより

糖尿病に気を付けましょう

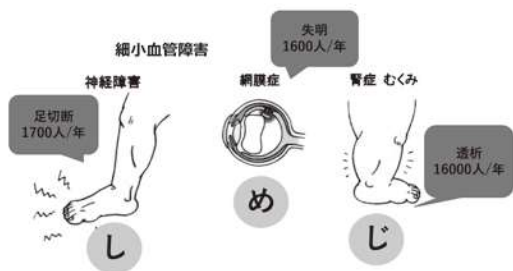
日本では、40歳以上の4人に1人が糖尿病の疑いがあります。しかし、糖尿病の症状が現れるのは、発症から数年経過してからです。症状がないからといって安心はできません。しかし、**糖尿病は健診を受けることで、症状が出る前に診断することが可能です。**

健診結果

- ・空腹時血糖 126mg/dL以上
- ・随時血糖 200mg/dL以上
- ・HbA1c 6.5%以上

健診結果では血糖値やHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)を確認しましょう。

皆さんは、糖尿病についてどのようなイメージがあるでしょうか?糖尿病はあまり症状がないことなどから、尿に糖がおりる病気くらいにしか思われていないことがあります。糖尿病を治療せずに放置すると、合併症である神経障害・網膜症・腎症などが進行していきます。また脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化も進行します。症状が出ないから合併症が進行しないわけではなく、治療しないと合併症が進行します。**定期的に健診を受けることがとても重要です。**



糖尿病の発症リスクには以下のような項目があります。

- ☐ 空腹時血糖値100~125mg/dL
- ☐ 妊娠糖尿病の既往
- ☐ 肥満
- ☐ 早食い
- ☐ 朝食を食べない
- ☐ 1日の歩行時間が30分未満
- ☐ テレビを1日2時間以上見る
- ☐ 肝障害(AST/ALT/γ GTPが高い)、尿酸値が高い、コレステロールが高い

発症予防には朝食を食べて、よく噛んで、運動習慣を身につけよう!



歩数	速歩き時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
5000歩	7.5分	要支援、要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)

引用:中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」

糖尿病専門医 熊崎 由佳

◆◆◆あま市民病院Facebookのご紹介◆◆◆

あま市民病院の活動やお知らせなどをFacebookでも発信しています。



<https://www.facebook.com/amahosp/>

公益社団法人 地域医療振興協会

あま市民病院

～市民と連携機関に信頼され、健康と安心を提供する病院～

〒490-1111 あま市甚目寺畦田1番地

問合時間:午前8時30分～午後5時

(土・日曜、祝日を除く)

☎ 444-0050 FAX 444-0064

<https://www.amahosp.jp/>

