糖尿病

「症状がないから大丈夫!!」と思っていませんか？

保健師コラム
シリーズ企画 第3弾

❶ 住民の方々が思う　糖尿病の症状は？

脱水状態
のどが渇く
体重が減る
からだがだるい
甘いものを欲する
エネルギーの材料不足
おしっこ 多量
糖を薄めようと
水が飲みたい
尿に泡が立つ
尿に糖がでる

ケトーシス — 昏睡 — 生命維持の危機 — 死
ケトン体が出る（酸性物質）
糖にかわり脂肪をエネルギーに
インスリンが足りないと
糖
糖が細胞に入るには**インスリンが鍵**

※ HbA 1 c 値は国際標準化に伴い NGSP 値で表記

血糖値は血液検査でわかります

空腹時血糖値
250 mg /dl 以上
HbA 1 c9.4%以上
(JDS 値 9.0%)

170 mg /dl 以上

全身の細胞に影響

インスリンがなくても糖が入る細胞
糖は水を呼ぶ性質から
(砂糖漬けの原理)
細胞が傷む
糖

細小血管
眼
神経
腎臓

糖は血液中の物質と
くっつく性質があるため
(糖化たんぱく)
動脈硬化症

100 mg /dl 以上
HbA 1 c5.6%以上
(JDS 値 5.2%)

大血管
心臓
脳
足

❷ つぎの症状は糖尿病の症状だと思いますか？

- 物が見えづらい
- ぼんやり見える
- 胃の調子が悪い
- 下痢と便秘をくり返す
- 冷える、ほてる、異常に汗をかく
- 疲れていないのに足がつる
- 手足のしびれ
- 足の感覚の違和感
- 手足がむくむ
- 尿に蛋白が出る
- 胸痛
- ろれつが回らない、めまい
- 物忘れ

これらの症状は、見逃されることが多く
糖尿病の方の**3人に1人**は
自分が　**糖尿病だと気づいていない**　と言われています
その間に何が起こっているでしょうか

保健師コラム シリーズ企画 第3弾

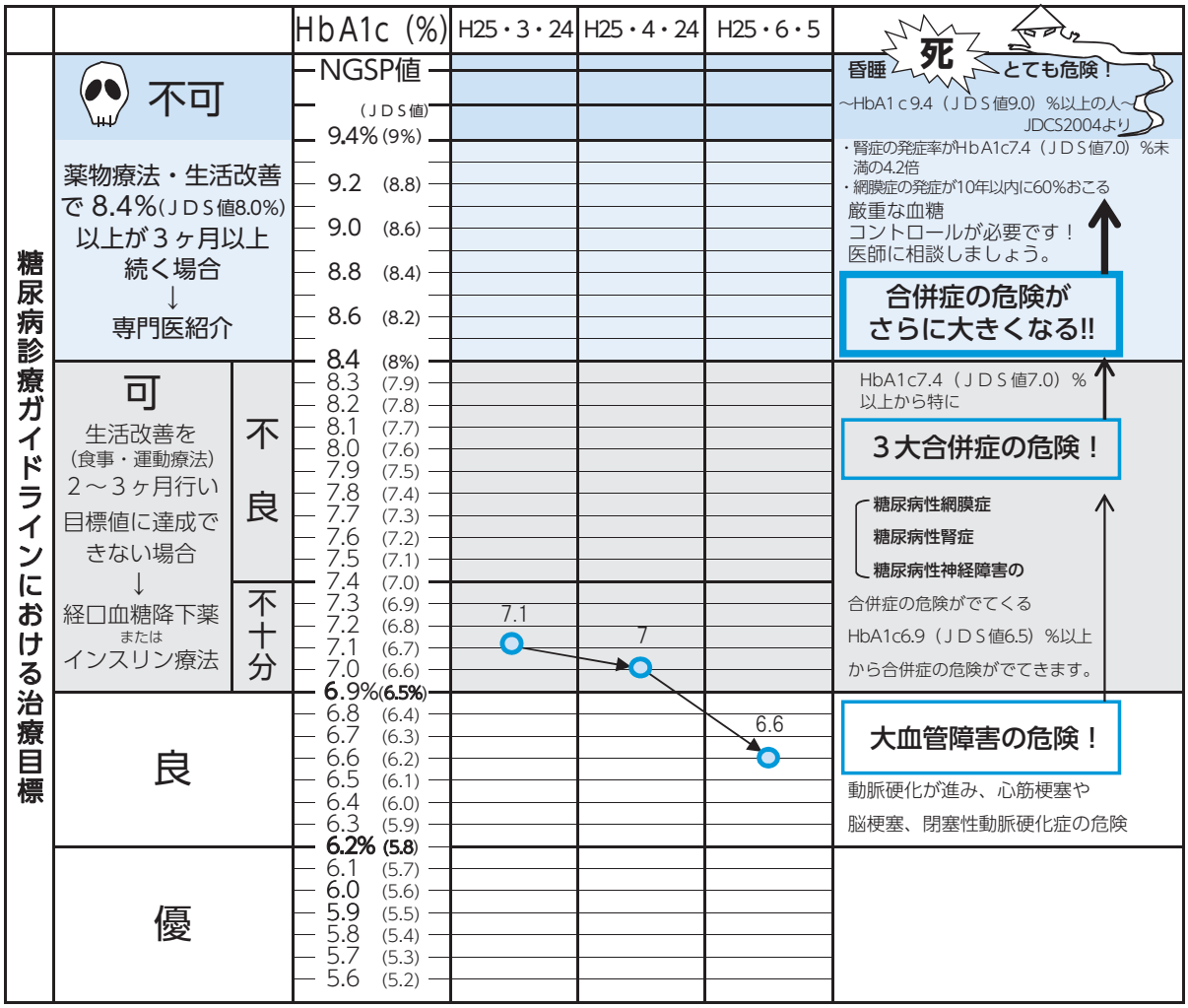
保健師コラムも第３弾!!　順調に健康づくりに励んでいる課長。

糖尿病の検査結果の推移を見てみました。糖尿病の診断・治療の基準として、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）があります。HbA1c とは、赤血球の成分（血色素）のたんぱく質と糖がくっついた状態で、過去１～２ヶ月間の平均血糖値です。**（厚生労働省の定める正常値は 5.5%以下（NGSP 値））**

なので、食生活習慣を変えてから、検査結果に反映されるまで、１～２ヶ月かかります。４月から食事や間食に気をつけて、ちょうど２ヶ月で成果が出ていますね。これからも、HbA1c6.2%以下（優）を目指して頑張って下さい（＾－＾）

糖尿病の検査値を記録してみましょう

※ HbA １ｃ値は国際標準化に伴い NGSP 値で表記



ちなみに……
住民のみなさんはどうでしょうか。
糖尿病の症状に気がつかずに、過ごしている方もいませんか（＞＿＜）
糖尿病に気づかない間に、大血管障害（心臓、脳へのダメージ）から、小血管障害（眼や腎臓など細い血管へのダメージ）へと進み、全身の細胞に影響を及ぼします。
糖尿病の３大合併症といわれる、網膜症（眼が見えない）、腎症（透析が必要）、神経障害（手足の切断）になってしまわないように、年に１回は健診を受けて、自分の身体の状態を把握しましょう。
７月の住民健診は終わりましたが、10 月にも追加の住民健診があります。
自分の健康は自分で守る。そのための学習を保健師・栄養士がお手伝いします。
９月は健診結果説明会があります。検査データから自分の身体の状態を考えてみませんか？