

身近な病気 "糖尿病"

「国民病」とも呼ばれる糖尿病。厚労省の平成28年「国民健康・栄養調査」の結果によると、糖尿病有病者と糖尿病予備群はいずれも約1,000万人と推計されました。なんと…成人の5人に1人！！糖尿病は、日々の生活習慣を見直すことで改善が期待できる病気です。「自分は大丈夫」などと思わずに、できるところから少しずつ、生活習慣を見直していきましょう♪

糖尿病の種類		
タイプ	1型糖尿病	2型糖尿病
原因	遺伝的要因、ウイルス等による膵臓の機能低下など	遺伝的要因に加え、不摂生な生活習慣などの環境的要因
特徴	急激な場合が多い 進行も早い	緩やかな場合が多い 進行もゆっくり
発症年齢	若い人に多い	中高年に多い
体型	痩せ形に多い	肥満に多い
治療方法	インスリン注射	食事療法・運動療法、 場合により薬物療法

糖尿病の診断基準			
	正常型	境界型	糖尿病型
空腹時血糖値		110	125
		mg/dL	
食後2時間血糖値	140	199	
	mg/dL		

① 空腹時血糖値 ≥ 126 mg/dL
 ② 食後2時間血糖値 ≥ 200 mg/dL
 ③ 随時血糖値 ≥ 200 mg/dL
 ④ HbA1c値(NGSP値) 6.5%以上

①～③のいずれかと④が確認されれば糖尿病と診断されます。

糖尿病の自覚症状 セルフチェック

- のどが渇く、水をたくさん飲む
- すぐにお腹がすく
- 疲れやすく、だるい
- 目がかすむ
- 食べているのに体重が減る
- 足にしびれを感じる
- 頻尿、トイレが近い
- 体全体がむくむ

当てはまった人は、一度医療機関を受診し
医師に相談してみましょう。



ほおっておくと・・・
さまざまな合併症が引き起こされます！



食事、運動、ストレス解消

日常生活に気を付けて、糖尿病を予防しましょう♪

- ・1日のエネルギー摂取量を気にした食事を心がけよう。
- ・血糖値の急な上昇を防ぐため、食物繊維が豊富な野菜から食べよう。
- ・決まった時間帯に1日3食。主食、主菜、副菜を揃えよう。
- ・間食を控え、空腹の時間帯を作ろう。
- ・コンビニ弁当を買うときは、ミニ惣菜をプラスしよう。
- ・外食の際は、和食や和風定食を選ぼう。



- ・準備運動と整理運動は、必ず行うよう心がけよう。
- ・軽い運動からはじめ、少しずつ運動量を増やそう。
- ・体調にあわせ、無理をしないようにしよう。
- ・ウォーキングなど、なるべく毎日できる運動を選ぼう。
- ・階段を使う、1駅歩くなど、日常生活を工夫しよう。



- ・ストレスをためないようにしよう。
- ・禁煙しよう。
- ・お酒は控えめに、週2日は休肝日をつくろう。
- ・質の良い睡眠をこころがけよう。



大切なのは“がんばり過ぎず、楽しむこと”