あなたの血糖値は大丈夫ですか？

本当は怖い 糖尿病

糖尿病を放置しないで！

千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

もしも糖尿病が進行して重症化してしまうと…
“しめじ”や“えのき”など重篤な合併症になります

- **し 神経の障害** 手のしびれ
- **め 目の障害** 網膜症→失明
- **じ 腎臓の障害** 腎症→人工透析
- **え 壊疽（えそ）** 足が腐る→下肢切断
- **の 脳卒中**
- **き 虚血性心疾患** 狭心症、心筋梗塞

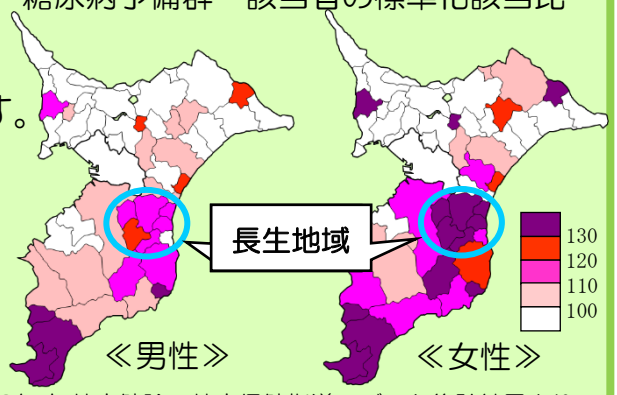
あなたの地域は何色ですか？

紫や赤色のところが、糖尿病予備群・該当者(糖尿病)の方が多い地域を表しています。

千葉県では４０～７４歳で糖尿病予備群・該当者(糖尿病)の方が、４人に１人の割合となっています。

長生地域は、糖尿病予備群・該当者(糖尿病)の方が大変多い地域です。

～糖尿病予備群・該当者の標準化該当比～



令和2年度 特定健診・特定保健指導のデータ集計結果より

糖尿病の進行・重症化を防ぐために健診を受けましょう

糖尿病は血液中にあふれた糖が全身の血管を傷つけ、知らず知らずのうちに様々な病気や合併症を引き起こす怖い病気で、放っておけば必ず進行します。合併症が出るまで自分では気づかないこともあり、重篤な症状が出てからでは取り返しがつきません。

定期的に健診を受けると、自分の血糖値や合併症等リスクの状況などを確認でき、早期発見、早期対処（治療）すれば進行は食い止められます。

ご自身の健康チェックと、糖尿病をはじめとした様々な病気の早期発見のために、市町村や職場で行われる健診をぜひ活用しましょう！

茂原市 モバりん

一宮町 一宮いっちゃん

睦沢町 うめ丸くん

長生村 太陽くん

白子町 げんき君

長柄町 ながラン

長南町 ちょな丸

【発行】長生保健所（長生健康福祉センター）地域・職域連携推進協議会

～長生地域の糖尿病重症化予防に取り組んでいます～

事務局：千葉県長生保健所（長生健康福祉センター）☎0475-22-5167

≪医師からのメッセージ≫

健診の重要性について　～糖尿病の重症化を防ぐために～

茂原市長生郡医師会　須田　覚 先生

みなさんは健康診断を受けていますか？　健康診断では身体測定、内科的診察、血圧測定や採血、尿検査（心電図検査や胸部レントゲン検査など）が行われ、**自身が健康であることを確認できます**し、心疾患や腎臓病、生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症など）が指摘されることも少なくありません。生活習慣病治療の基本は食事・運動療法ですが、長期にわたり不十分な管理が続くと狭心症や心筋梗塞など命にかかわる様々な合併症の危険性が高まるため、薬物療法を行うことになります。近年は多様な薬がありますが、未だ治癒を期待できるものはありません。

その中で**糖尿病や、その３大合併症（網膜症・腎症・神経症）の初期は自覚症状に乏しく、異変に気付いた時には重症化していることもあります**。なかでも腎症は長期にわたり高血糖にさらされた腎臓が障害されることで機能が低下、最終的に腎不全に至る疾患です。腎臓が障害されると持続的に尿蛋白を認め浮腫の原因となるだけでなく、様々な症状をきたします。尿蛋白を認めなくとも腎症が否定されるわけでなく、腎障害のごく初期から出現する微量アルブミン尿が確認されると糖尿病性腎症と診断されます。

糖尿病性腎症は糖尿病患者数とともに増加しており、**腎不全で新規に透析導入となる原因疾患の第一位です。**腎不全では週に数回（１回数時間）の透析治療を要することになりますが廃絶した腎臓機能は改善せず、時間的・肉体的・精神的にもかなりの負担を強いられます。糖尿病性腎症は適切な管理を行うことで初期段階では正常化を期待でき、腎不全発症や進行抑制を期待することが可能です。**つまり原因となる糖尿病を早期発見し、適切に管理することが重要なのです。**

糖尿病に限らず健康診断では各疾患を早期に発見、適切な治療につなげることを目的に行われています。合併症に悩まされることなく健康な将来を過ごすためにも、健康診断を受けてみましょう。

≪歯科医師からのメッセージ≫

糖尿病と歯周病の意外な関係

茂原市長生郡歯科医師会　及川　知彦 先生

糖尿病と歯周病は相互に悪い影響を及ぼします。

糖尿病をお持ちの方は高血糖によって歯を支える骨の吸収が促進して歯周病が悪化しやすく、歯周病があると歯茎（はぐき）の炎症によって糖尿病の血糖コントロールが難しくなることがわかっています。また、歯周病の治療を行い歯茎の炎症がコントロールできれば血糖コントロールが改善するという報告もあります。

歯周病の治療とは、歯科医院にて歯の周りの汚れ（歯石等）をとり除き、患者さん自身が毎日歯磨きをしっかりと行う事です。

そのためには**かかりつけの歯科医院を作り、治療が終わった後も定期的に歯周病の状態を確認し、歯のクリーニングまた歯磨きがきちんとできているかメンテナンスしていく事は非常に重要です。**

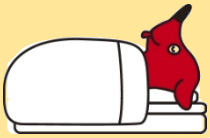
≪糖尿病の進行・重症化を防ぐために　今からできること≫

定期健診
年に１回は健診へ行きましょう♪

運 動
今より10分多く
体を動かしましょう

食 事
1日3食ﾊﾞﾗﾝｽ良く！
食べ過ぎ注意！！

睡 眠
ぐっすり寝て
ストレス解消♪



禁 煙
禁煙は健康への近道！

口腔ケア
毎日しっかり歯磨き
定期的に歯科健診へ行きましょう