涼しくなってきたから毎日ウオーキングを楽しんでいるよ！



りびえーる健康サポーター げんきち

「血糖値が高い」と指摘されたら…

「元気」のための基礎知識 Vol.46

11月14日は世界糖尿病デー！

早期受診と治療の継続がポイント！編

年齢を重ねても心身ともに健康に過ごしたい！
そんな願いをかなえる秘けつをウサギの「げんきち」が取材！
耳寄りな情報をお届けします。

企画：島根県・島根大学医学部

今回の先生



NPO法人島根糖尿病支援機構理事長
並河内科クリニック院長
並河 整 先生

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、膵臓（すいぞう）から出るホルモン「インスリン」が不足したり、うまく働かなかったりして、血液中のブドウ糖の量（血糖値）をコントロールできず、血糖値が高くなる病気です。血糖値が高い状態が長期間続くと血管が傷つき、目や腎臓、神経などに関わる合併症や動脈硬化を引き起こすリスクが高くなります。

肥満傾向の人、20代の頃から体重が10kg以上増加した人、妊娠中に血糖値の上昇を指摘された経験のある女性は定期的に健康診断を受けましょう。

1日3回の食事や十分な睡眠といった生活習慣が予防につながるそうだよ！子どものうちから身に付けたいね



糖尿病の発症と予防に関する動画はこちら

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の数値を確認しよう

初期の糖尿病はほぼ無症状です。早期発見には健康診断などでHbA1c値を確認することが大切です。HbA1cは過去1～2カ月間の平均的な血糖値を表す指標。数値が高め、または境界型と指摘された場合は早期に受診し、適切な治療を受けることが進行の抑制につながります。

糖尿病の管理に関する動画がこちら

健康診断結果をチェック！

診断の判定基準表

空腹時血糖値

正常型	正常高値	境界型	糖尿病型
100mg/dL未満	100～109mg/dL	110mg/dL以上	126mg/dL以上

HbA1c*（ヘモグロビンエーワンシー） *過去1～2ヵ月前の平均血糖値を反映

正常型	正常高値または境界型	糖尿病の可能性	糖尿病型
5.6%未満	5.6～5.9%	6.0～6.4%	6.5%以上

日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイド2022～2023」より作図

糖尿病と向き合って～Aさんの場合

20代後半で糖尿病と診断されて以来、約30年にわたり食事療法や運動、2カ月に1回の受診と服薬を継続。主治医の並河先生と信頼関係を築きながら病気と向き合い、良好な状態を保っています。発症から現在までを振り返ってもらいました。

受診のきっかけは激しい喉の渇き

Aさん（松江市在住、60代男性）



発症前はケーキ屋さんに勤め、修業のために毎日ケーキを2個は食べていました。早朝から深夜まで働くストレスもあり、当時の体重は90kg超。激しい喉の渇き、頻尿、強い倦怠（けんたい）感という症状が出て日常生活に支障が出てきたので受診し、糖尿病と診断されました。まだ若く、知識もなかったので、まさか糖尿病だとは思ってもみませんでした。

受診時の検査数値を見て、すぐに「教育入院」をしてもらいました。入院中に糖尿病について学び、内服治療とともに食事と運動を続け、退院時の検査数値は境界型まで落ち着きました。この経験がその後の男性の健康維持の基礎となり、継続受診・治療につながっていると思います。



「無理しない」が継続のコツ



糖尿病と診断された時は「合併症が怖い」「あと何年生きられるのか」と不安に思っていましたが、信頼する並河先生から「きちんと管理すれば大丈夫」と言ってもらい、病気を受け入れられました。料理が好きなので野菜多めの食事を作り、歩けるときは早朝に1時間歩きます。食べ過ぎたら運動量を増やしたり、食事を調整したりして、健康を管理しています。「無理せず」が長続きのポイントですね。

病気や病院に対してネガティブな印象が強く、通院を途中でやめてしまうケースがあります。患者さんが「糖尿病でも、きちんと管理すれば元気で長生きできる」と思えるよう寄り添い、安心して治療を受け続けてもらえるようにすることが医師の役目です。



「友の会」で患者同士の交流

糖尿病患者でつくる「友の会」は現在、島根県内に34グループあります。並河内科クリニックには「わかくさの会」があります。会員は約90人。ウオーキングや料理教室などイベントを一緒に楽しんで孤立を防ぎ、中断率約10%といわれる糖尿病治療への意欲の維持につなげています。

今回のまとメモ♪

Aさんが糖尿病を受け入れて、人生を前向きに楽しんでいるところが印象的だったな。合併症などのリスクを理解して、通院を続けることが大事だね。



医師の役割は病気への恐怖心をあおることではなく、患者さんと一緒に人生を歩むことだと思っています。健診で指摘を受けたら怖がらず受診しましょう。人工透析などの重篤なリスクを回避し、将来の自分の健康を守ることになります。



島根県公式Youtube「しまねっこch」にて簡単レシピ動画公開中！

ひき肉炒めやアレンジレシピ、火を使わない鮭のレンチン蒸しなど、手軽に野菜がとれ、おいしく減塩ができるレシピをご紹介！ぜひご視聴ください。

国保被保険者のみなさまへ

「元気」のための基礎知識を参考に、家庭や職場で健康づくりを「プラス1（ワン）」してみましょう。

抽選でプレゼントが当たる！

「元気」のための基礎知識のアンケートに答えて豪華賞品をゲットしよう！

より良い記事としていくため、アンケートにご協力をお願いします。（所要時間：1～2分）

［11月15日（日）までにご回答ください］

アンケートはこちら



大田市産あなごの蒲焼き（2尾分 約360g） 5名様



奥出雲和牛&島根県産豚肉焼肉セット 5名様



島根県産有機野菜・果物セット 5名様