

■ 11月14日は、世界糖尿病デーです

2021年現在、世界の糖尿病人口は5億3,700万人に上っており、2045年には、約7億8,300万人に達すると試算されています。我が国においても、糖尿病と強く疑われる人と可能性を否定できない人の合計は約2,000万人以上に上り、早急な対策が迫られています。

R4年度の特定健診受診者の中でも、HbA1c6.5%以上の人^{*}の割合は福岡県では10.2%、桂川町では12.1%となっており、桂川町は県の平均を上回っているのが現状です。ぜひ皆様も糖尿病について考え、予防に向けた一歩を踏み出してみませんか？

（※ HbA1cとは、赤血球中のヘモグロビンが血中のブドウ糖と結合したもので、血糖値の平均的な状況を反映。）

■ 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

血糖値、HbA1cが何年も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気につながります。また、著しく高い血糖は、それだけで昏睡などを起こすことがあり、最近では歯周病やがん、認知症など糖尿病以外の病気とも関係があるといわれています。

■ 糖尿病の症状ってどんなもの？

症状がなく、糖尿病になっていることに気がついていない方も多くいます。糖尿病では、かなり血糖値が高くなければ症状が現れません。

高血糖における症状

- ・喉が渇く、水をよく飲む
- ・尿の回数が増える
- ・体重が減る
- ・疲れやすくなる



■ 糖尿病の予防

糖尿病を予防、重症化するのを防ぐためには、食事や運動などの生活習慣の改善が必要です。

食生活のポイントは、栄養バランスのとれた食事をする、3食規則正しく食べる、野菜を1日350g以上摂取する（1日5皿程度）などが基本となります。運動はウォーキング、ジョギング、水泳、ラジオ体操などの有酸素運動が効果的です。有酸素運動を継続して行うことで、インスリンの働きがよくなります。

毎年、健康診断を受けて血糖値やHbA1cの値を確認することも大切です。



糖尿病について一緒に学びませんか？

12月から糖尿病予防教室を開催します。参加希望の方は、ぜひお申込みください。

対象者：令和4年度以降の健診結果（血液検査の結果）がHbA1c5.6%以上または空腹時血糖100mg/dl以上該当者、またはその家族

場 所：桂川町総合福祉センター

申 込：12月14日(木)までに健康福祉課 健康推進係（☎65・0001）に申込。定員20名

実施日：全5回コース ①12月21日(木) 講話 ②1月17日(木) 運動

③2月7日(木) 調理実習 ④3月15日(金) 血液検査 ⑤4月結果説明

時 間：①、② 10時～12時（受付開始：9時30分） ③ 9時30分～12時（受付開始：9時20分）

④、⑤ 時間は別途ご案内いたします。