

# 11月14日は、世界糖尿病デーです。

## 糖尿病について考えてみませんか？

2019年現在、糖尿病は、全世界で4億6300万人が抱える病気で、2045年には、約7億に達すると試算されています。11月14日の世界糖尿病デーは、世界各地で増え続ける糖尿病を抑制するための糖尿病の啓発の日です。また、今年「インスリン」が発見されて100周年の記念すべき年となっています。

### ◆ 糖尿病って何？



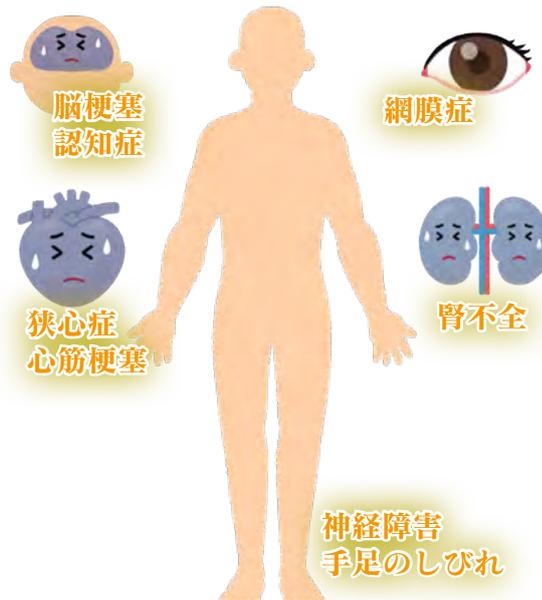
糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れる糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンはすい臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いままで放置されると、血管内は傷つき、右図のような合併症を引き起こします。

### ◆ 健診を受診し、結果を確認してみよう！

糖尿病を早期発見するためには、職場での健康診断や町が実施している特定健診や若年健診を受診し、体の中でどのような変化が起きているか確認することが大切です。

健診項目である血液検査の血糖値とHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）で、ご自身が糖尿病のどの位置にいるかがわかります。

### 糖尿病が引き起こす合併症



#### 空腹時血糖値

	血糖値 (mg/dl)	症状
糖尿病域	250	・のどが渇く・体重が減る ・からだがだるい
	170	・尿が多量になる、尿に泡がたつ、 ・尿に糖がでる・水が飲みたいくなる
境界域	126	・物が見えづらい・胃の調子が悪い ・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、むくみ ・尿に蛋白が出る
正常高値	110	
正常域	100	

#### HbA1c

	HbA1c (%)	合併症の発症リスク
(医療機関受診レベル)	10.0%	とても危険 合併症の危険がさらに大きくなる！
	8.0%	合併症の危険がさらに大きくなる！
	7.0%	細小血管症の危険 糖尿病の3大合併症の危険が高くなる ① 網膜症 ② 腎症 ③ 神経障害
	6.5%	大血管障害の危険 軽度の高血糖状態から、心筋梗塞や脳梗塞の発症率が高くなる
	6.0%	大血管障害の危険
境界域	6.0%	
正常高値	5.6%	将来の糖尿病発症や動脈硬化発症リスクが高い
正常域	~5.5%	

### 血糖値とHbA1cの違い

- 血糖値は、血液中の糖の濃度です。食後30分後に一番高くなり、約2時間後には食事をとる前と同じくらいまで下がります。（検査前の食事の影響を受けやすい）
- HbA1cは、過去1～2カ月の平均的な血糖値を表しています。HbA1cが高いということは、血糖値が慢性的に高いということを示しています。（検査前の食事の影響を受けない）