

Health

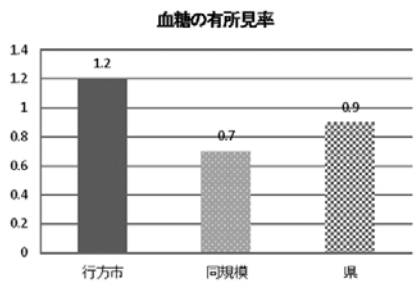
# 健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

## 行方市の糖尿病の現状

H26年度の特定健診の結果をみると、血糖が基準値より高い人が、同規模市町村や県と比べて多くなっています。



(H26年 KDB システムより)

市の健診では糖の値を HbA1c（ヘモグロビン A1c）という値でみています。

### ★ HbA1c とは？

過去 1～2 か月の血糖値の平均です。

HbA1c・・・ **5.6%以上** → **糖尿病予備群です**

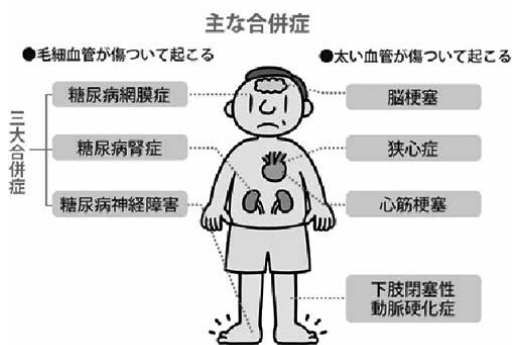
HbA1c・・・ **6.5%以上** → **糖尿病域です**

HbA1c・・・ **6.9%以上** → **合併症の危険性↑**

**正常域は 5.5% 以下です**

血糖値が高いと全身の血管を傷つけます。予備群の段階で生活習慣（食習慣や運動習慣など）を改善することによって糖尿病へ進行するのを予防することができます。血糖値が高めなのに放っておくと動脈硬化が進んで全身の血管に障害が出ます。

**HbA1c が 7.4% 以上から糖尿病の 3 大合併症である糖尿病性網膜症・神経障害・糖尿病性腎症の危険性が高くなります。**



1 件当たりの外来医療費県内順位

	H25 年	H26 年
糖尿病	17 位 →	<b>8 位</b>
腎不全	6 位 →	<b>4 位</b>
心疾患	3 位 →	<b>1 位</b>

(H26年 KDB システムより)

行方市の H26 年の糖尿病、腎不全、心疾患の外来医療費は H25 年より増加し県内で上位になっています。

腎不全で透析となった人の原因で一番多かったのは糖尿病の合併症である糖尿病性腎症でした。さらにその中で狭心症や心筋梗塞を併発している人が半数以上いました。

★血糖が高い方でまだ病院を受診していない人は健診結果を持って病院を受診しましょう。

### ★糖尿病で治療中の方は

糖尿病で治療中の方でも血糖のコントロールが良くない方がいます。

日本糖尿病学会では、合併症予防のために多くの糖尿病患者さんの血糖管理目標値を HbA1c7.0% 未満とすると発表しています。血糖をコントロールするためには、治療を継続し、薬をきちんと飲むだけでなく食事や運動、飲酒などの生活習慣を改善することも重要です。

☆次回は血糖値を上げにくい食事や食事のとり方についてです。