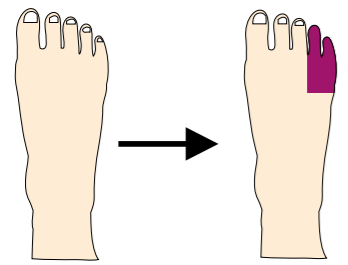


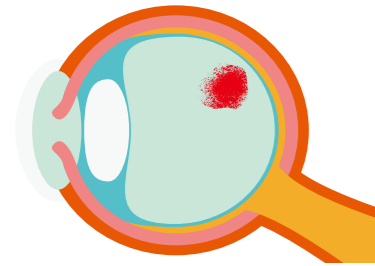
体験

健康づくりの大切さ

糖尿病になり、食生活の改善や運動などを行い闘病生活を送る2人の体験から、病気の実態について考えていきます。



糖尿病で血液の流れが悪くなると、足が壊死し切断に及ぶことも。



目が見えにくくなるのは血管がつまるため。出血すると失明の恐れも。

「まさか自分が」
食生活が原因で発症
Aさんが糖尿病になったのは3年前。異常に喉が乾き、1日に5リットル以上の水を飲んでいて、「これはおかしい」と思い病院に行きました。空腹時血糖値の基準は70〜100ですが、検査結果は約4倍の400。医師から糖尿病と診断されました。

そもそも、糖尿病は初期症状はほとんどなく、症状が出たときには、かなり進行しています。多飲は糖尿病の症状だったので。次の日から入院し、2週間、インスリン投与などの治療が施されました。「仕事は、接客業で外回りも多く、人よりも歩いていました。そんな私がまさか糖尿病になるなんて」。原因は食生活。大の甘党があると、大量に食べていたのです。

ケース1 「Aさん(61歳男性)」
症状悪化が怖くて外出ができない
本當にわからなかったのは退院後。糖尿病が原因で、足には湿しんが出て治らず、一時的に目も見えずらくなりました。病気のストレスで、高血圧にも悩まされ体はポロポロの状態でした。「症状が悪化するのが怖

くて、どこにも出かけられなくなりました」。現在は、薬や食生活の改善、ウォーキングなどの運動で血糖をコントロールしています。「もっと早くから健康に気を使っていればと後悔しています」。

ケース1 「Bさん(52歳男性)」
違う病気の検査で糖尿病が発覚
Bさんは、昨年9月、便に血が混ざることが5回ほどあり、病院に行きました。検査の結果、腸に2センチのポリープがありました。しかし、検査の一つだった血液検査で、同時に血糖値と中性脂肪が高いことが発覚。糖尿病に。

「思い返してみると、体がだるかったり、頭が重かったりすることがありました。しかし、症状はひどくなく、まさか自分が糖尿病になっているとは思いませんでした」。



特集／糖尿病から考える健康のこと
考えていますか？
自分の体のこと。

あなたの体のことは、あなたにしか気づけないことがあります。偏食、運動不足、喫煙、ストレスなど普段の生活習慣が深く関係する脂質異常症・高血圧・糖尿病・肥満といった生活習慣病。これらは全国的に増加しており、小林市も例外ではありません。しかし、生活習慣病は食事や適度な運動など生活改善で防ぐことができます。今月号では、糖尿病を例に健康について考えていきます。

TOPIC 保健所に聴く

宮崎県・小林市の特徴を知り、
対策を考えます。



Interview

小林保健所所長（医師） ^{わだよういち} 和田陽市さん

小林市は糖尿病が多く、人工透析患者の割合が高い
食生活や運動で血糖をコントロール

こします。また、脳卒中や心筋梗塞のリスクが上がり、命に危険が及ぶこともあります。

特に宮崎県は、糖尿病性腎症が原因の1つとされる「人工透析」の患者数が全国の中で、常に上位5位に位置するほど多い地域です。小林市は、県内でも人口に対する透析患者の割合が高く、新たに透析を始める患者の3分の1が糖尿病性腎症によるものです。

糖尿病の重症化予防のカギは血糖のコントロールにあります。新薬の開発や医療技術の進歩もあり、糖尿病の治療法は著

しく進歩しています。主治医を信頼し治療を中断しないことが大事です。

また、高血糖を引き起こす生活習慣としては、食べ過ぎ・運動不足・喫煙・ストレスなどがありますので、日頃の生活習慣の見直しも大切です。

糖尿病の早期発見のためには、特定健診などで血糖値を測定する必要があります。

しかし、小林市は特定健診の受診率が低いのが現状です。自分の健康を確認するためにも、ぜひ特定健診を受診してください。

近年、糖尿病の患者数は増え続けており、成人の5人に1人が糖尿病の可能性があるという調査結果が出ています。

糖尿病は初期段階では自覚症状がほとんどありません。しかし、血糖値が高い状態を放置しておくと網膜症、腎症、神経障害という特有な合併症を引き起

表2 病気別の外来の一件あたり医療費（県内の市の位置）

病名	県内順位
糖尿病	7位/26
高血圧	10位/26
脂質異常症	12位/26
脳血管疾患	3位/26
心疾患	7位/26
腎不全(透析あり)	1位/26
精神	9位/26
悪性新生物(がん)	6位/26

表2 全国平均と小林市の男女別の肥満の割合

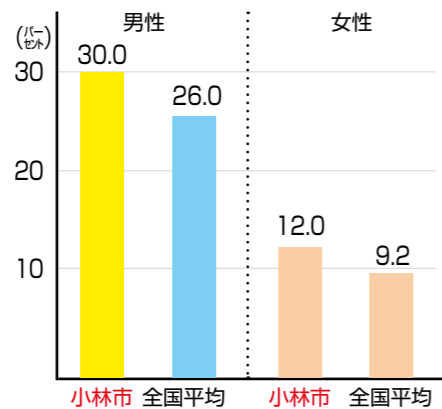
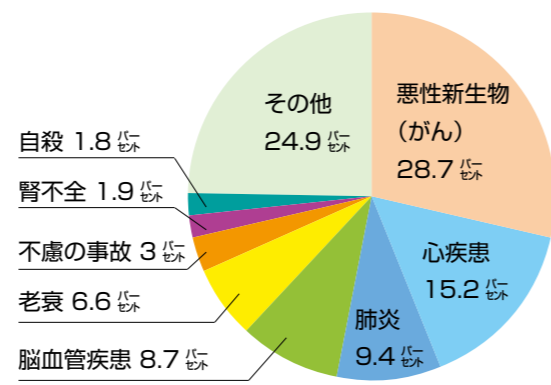


図1 日本人の主な死因別死亡数の割合（平成27年度）
人口動態統計（厚生労働省）より



市の健康問題の実情

自覚症状がなく進む糖尿病。ここでは、病気の原因やメカニズム、重症化したときにかかる医療費などさまざまな問題について考えます。

日本人の死亡原因は糖尿病が関係する

厚生労働省の人口動態統計（図1参照）によると、日本人の死因のうち2位が「心疾患」、4位が「脳血管疾患」。これらは、糖尿病が関係している場合が多いといえます。糖尿病は、重症化すると死に至ることがある病気です。

高い血糖値が続く血管が傷む病気

では、糖尿病とはどのような病気なのでしょう。人は、炭水化物などの糖質を体の中でブドウ糖に変え、体を動かすエネルギー源としています。血液中のブドウ糖の量が血糖値と呼ばれおり、食事をすると増加し、運動をすると減少します。健康の人の場合、「インスリン」などのホルモンが血糖値を一定の範囲に調整しています。このインスリンがうまく作用せず、血糖値の高い状

態が続く、血管が傷んでしまう病気が糖尿病です。

生活習慣の乱れが糖尿病の原因に

糖尿病には大きく2種類あります。生活習慣とは関係なくインスリンが分泌できなくなる「1型糖尿病」と暴飲暴食や運動不足など生活習慣に起因する「2型糖尿病」です。このうち、2型糖尿病は生活習慣を整えることで予防できます。

肥満率が高い小林市医療費額も県内上位

しかし現在、小林市は全国平均と比べても男女ともに肥満率が高く（表2参照）、生活習慣病にかかる外来1件あたりの医療費額（表3参照）は、県内でも多く、決して好ましい状況とは言えません。この状況を改善するためには、一人一人が健康について考えた生活習慣が必要です。

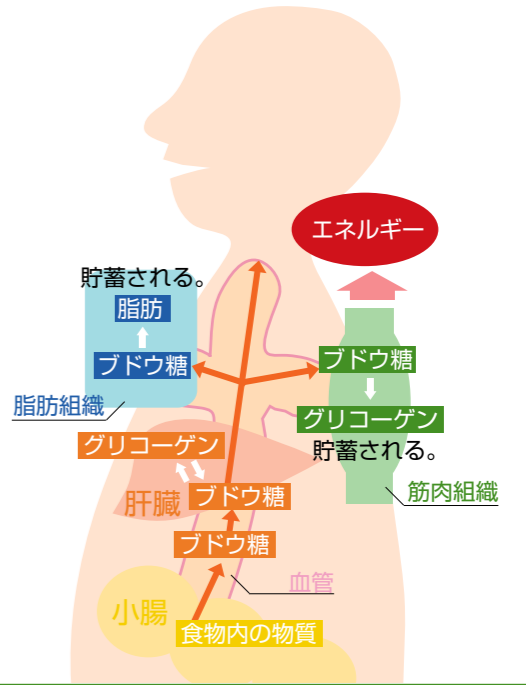
【糖尿病発症までの流れ】

- ① 暴飲暴食や運動不足が続き血糖値が上昇
インスリンの効きが悪くなったり、分泌異常が発生して血糖値が上昇する。この段階で、運動や食生活を見直しましょう。
- ② インスリンの効果が発揮されなくなり、
血糖値が高い状態が続く
- ③ 糖尿病が発症
生活習慣病が原因で発症する2型糖尿病に。ひとたび発症すると完治は困難です。

【数値の見方】

- | | |
|--|--|
| ① 空腹時血糖
適正：99以下
要指導：100～125
要治療：126以上 | ② HbA1c
適正：5.5%以下
要指導：5.6～6.4%
要治療：6.5%以上 |
|--|--|

【体内での糖の代謝】



糖尿病をもっと詳しく！

実践

いつまでも健康であるために

糖尿病を予防するための方法を知り、愛する人や大切な家族のためにもいつまでも健康であり続けましょう。

保健師・栄養士と生活を見直そう

いつまでも健康であるために 糖尿病予防の生活のコツ

(健康こぼやし21より)

①野菜を食べよう

どうしても不足しがちなのが野菜。野菜不足はさまざまな体調不良につながります。1日に小鉢6皿、350gを目安に摂取しましょう。

②こまめに体を動かして今までよりも+10分

仕事や生活の合間のスキマ時間を利用して、体を動かす時間を+10分つくりましょう。仕事の休憩時間に簡単な筋トレや駐車を遠くにして歩数を伸ばすなどすると効果的です。

③適正飲酒を守って、お酒と上手に付き合おう

アルコールは糖分が高く、飲み過ぎは糖尿病の原因になります。ビールなら中瓶一本、日本酒なら1合、焼酎なら0.6合が1日の目安です。

④健診を受けよう

市が行う国保の特定健診は、糖尿病をはじめとする生活習慣病の早期発見を目的とした健診です。しかし、市では10人中3.5人しか受診していないのが現状です。自分の体の状態を知るためにぜひ、受診しましょう。



保健師・栄養士の皆さん

「げんしん相談会」でお待ちしています！
(30分～10分を掲載)

生活を見直し、健診を受けることで予防
糖尿病を予防するためには、食事や運動など生活習慣を見直すことが大切です。よく言われることですが、「甘いものや脂っこいものを控え、野菜をたくさん食べる」「ウォーキングなどの運動をする」「お酒を飲みすぎない」などがとても効果的です。

後悔しないためにも健康への第一歩を
また糖尿病は自覚症状がないため、健康だと思っても発症している可能性があります。そのため、特定健診などを受診して自分の体の状態を知ることが大切です。

病気の話を聞いても他人事のように感じてしまいがちです。
しかし、好ましくない生活を続けていると、自分では気づかないうちに、糖尿病は発症し、どんどん進行しているかもしれません。

「もっと健康に気を使っ
健康なときは、「自分は大丈夫」だと思いがちです。また糖尿病は自覚症状がないため、健康だと思っても発症している可能性があります。そのため、特定健診などを受診して自分の体の状態を知ることが大切です。

Interview

健康を守るための活動

食生活や子どもの健康づくりなど、市民の健康を守るために活動する2人にインタビューしました。



市の文化祭でも、レシピのPRなどの活動を行いました。

小林市では、おいしい野菜が作られています。しかし、野菜を食べる人の割合がとて少ないです。1日350g野菜を食べることは、決して2簡単なことではありません。私自身、仕事が忙しいときは、達成できないこともありま

す。それでも、意識することが何よりも大切だと思っています。実際に、活動の中で「指導のおかげで血糖値が下がりました」と言われたこともあります。朝の味噌汁を具たくさんにするだけでも、効果がありません。ぜひ、食生活をみなおして健康な体をつくってください。



市内の養護教諭が集まり、教材の作成など学校間で連携した活動も行っています

最近では、大人だけでなく子どもの肥満が問題になっています。実際に、東方小学校でも、20代の児童が肥満であるという結果が出ています。子どものころの習慣は、大人になってから変えるこ

とはとても難しいです。このままの生活を続けると将来、糖尿病をはじめとする生活習慣病になる恐れがあると感じています。そこで、生活習慣を記録する「がんばりカード」や忙しい人や子どもでも簡単に作れる体に良い料理のレシピを配るなどの活動をしています。日常でも、昼休みに外で遊ぶようにすることを心がけています。



食生活改善推進員協議会 会長
うえむら 植村タミエさん

小林の野菜はどれもおいしい 1日350g食べて健康に



東方小学校 養護教諭
たに よしこ 谷佳子さん

子どものころから正しい生活習慣を身に付け健康な体をつくってほしい