

おろしまち保健室だより

Vol.35 令和6年1月号

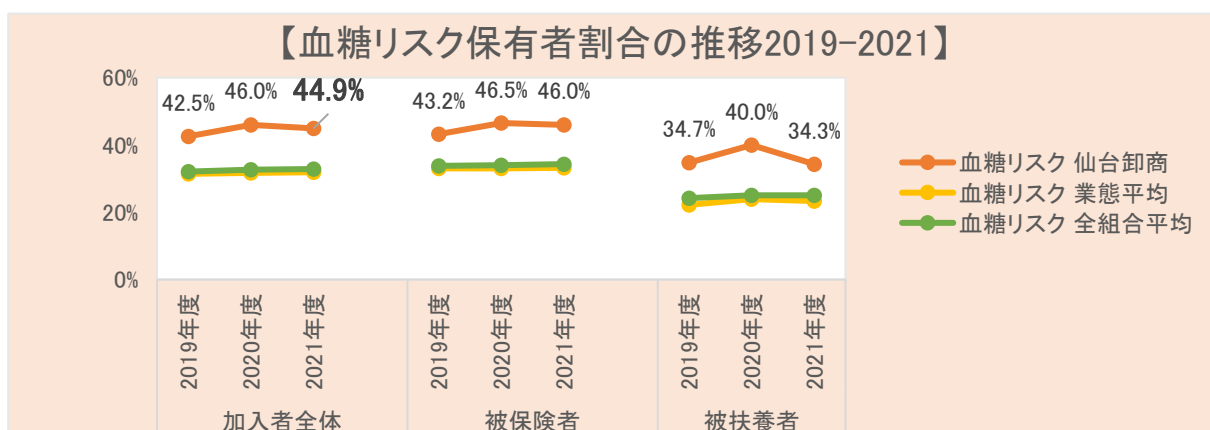
共同設置保健師の赤間です。今回のテーマは「糖尿病」です。皆さんよく見聞きするので、知っているつもりではいるでしょう。でも、本当の怖さは知らないかもしれません。自分や家族の健康のために、人生100年時代を謳歌するために、もう一歩踏み込んだ糖尿病の知識を身につけ、そして健康的な行動が取れるようヘルスリテラシーを高めましょう。

そもそも糖尿病リスクが高い私達

日本人は世界の中でも遺伝的に糖尿病になりやすい体質を持っていることがわかっています。どのぐらいの割合なのか、詳しいデータで見ていくと、

- ◆ 日本の現状は「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性19.7%、女性10.8%で日本人の5~6人に1人が該当します(2019年国民健康栄養調査)。
- ◆ 宮城県は全国と比較して「血糖値が高い人」(HbA1c5.6%以上)の割合が高く、男性59.5%(全国38.2%)ワースト6位、女性59.5%(全国38.6%)ワースト4位と残念な位置にあります(データからみたみやぎの健康R4)。

そして、仙台卸商健保組合加入者におかれましては、下のグラフを見ていただくと「血糖値が高い人」の割合は44.9%で業態平均、全組合平均よりはるかに上回る多さなのです(2022年健康スコアリングレポート)。



やっかいな糖尿病の特徴

食事を摂って血糖値が上昇するとインスリンの働きにより、血液中のブドウ糖が速やかに細胞内に取り込まれ、エネルギー源として筋肉や脳で利用されます。しかし、糖尿病はインスリンが不足する、効かなくなるなどして、血液中のブドウ糖が細胞に入ることができなくなり、血液中にブドウ糖があふれ、血糖値が常に高い状態になります。

そのために起こる特徴が、

1) 血液の中の過剰なブドウ糖は、血管を傷つけ、動脈硬化を起こす。

特に脳や心臓の血管が被害を受けやすく、脳卒中や心筋梗塞の原因となります。

2) 血管の動脈硬化は目の網膜や腎臓、神経を傷害し、「3大合併症」と呼ばれる糖尿病網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病神経障害を引き起こす。

失明や透析のほか、壊疽(えそ：足に血液が行き渡らず、切断する必要が生じる病気)、そして認知症など、大きな障害につながります。

3) 糖尿病は、初期にはほとんど症状が表れない。

なので健診で指摘されても、多くの人が「血糖が高いぐらいどうってことない」と危機感を持たず、予防や治療のための行動を起こしにくい。症状が出たときには、糖尿病が進行してしまっていることが多いのです。

糖尿病と診断された人は、どういう経過をたどるのでしょうか。受診をしてこの病気と向き合い、医師の管理のもと治療を継続することで、症状は安定し、合併症のない未来が待っています。ですが、治療を放置したり、治療の継続を挫折してしまったりすることで、合併症を発生し、失明や人工透析といった厳しい未来になることもありえます。糖尿病治療はないがしろにせず、最優先にして欲しいのです。

生活習慣の改善で糖尿病を防ごう

高血糖をさけるために日常の食事や運動、お酒、睡眠といった生活習慣の改善が基本です。特に仙台卸商健保の加入者の皆様にとって生活習慣改善の優先度が高いのは

◆ 第1位:運動習慣をもつこと

「週2回以上、1日30分以上の息がすこしはずむ程度の運動」を目安にして欲しいです。また、座り過ぎも避けて欲しいです。詳しくは33号(令和5年9月号)のおたよりで運動を特集にしていますのでご覧ください。

◆ 第2位:禁煙しましょう

喫煙は高血糖を招きます。つくづく百害あって一利なし、禁煙しましょう。

【引用】

- 厚生労働省 e-ヘルスネット「糖尿病」<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-002.html>
- 厚生労働省 e-ヘルスネット「プレスローの7つの健康習慣を実践してみませんか？」
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-04-002.html>

おろしまち保健室では、健康に関する相談を保健師が行っております。
気軽にお話しをしにいらしてくださいね。



【今後のおろしまち保健室】
令和6年 1/18(木)、3/21(木)
13:30~16:30
卸町会館2階
第2会議室

【仙台卸商健康保険組合】
984-0015 仙台市若林区卸町2-9-5
おろしまち保健室(保健師)
TEL 022-235-5896
hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp