

「血糖値が高い」と言われたら!

～自分は大丈夫だと思っていないか～

台東区では、40歳から75歳未満の区民のうち、糖尿病予備群の可能性のある人が4割を超えると推計されています。(令和2年度台東区総合健康診査結果より)

糖尿病は、早期の対応がとても大切です。健康診断などで、血糖値が高いと言われたら、予防や治療の第一歩を踏み出すときです。



© BANDAI

台東区

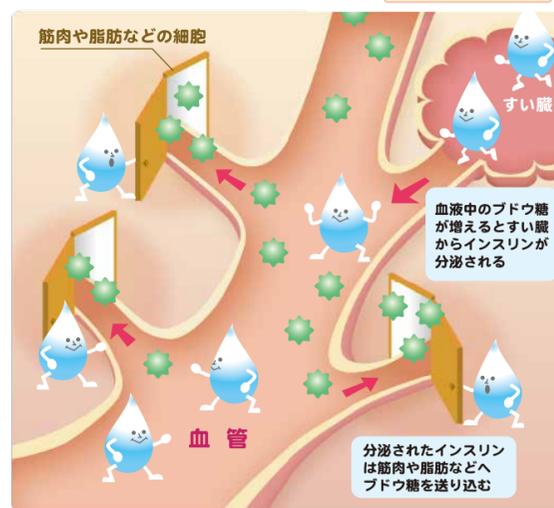
● 糖尿病は、どんな病気?

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高くなり、その状態が続いてしまう病気です。インスリンの量が不足したり、働きが悪くなったりすることが原因となります。自己免疫が要因となる1型糖尿病と、過食・肥満・運動不足・ストレスといった生活習慣や遺伝が要因となる2型糖尿病とがあります。

💧 インスリンの働き

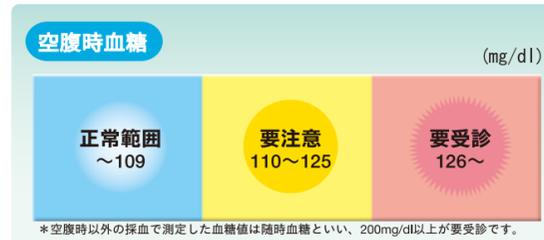
インスリンはすい臓の細胞から分泌されるホルモンで、血糖値を下げる作用を有する唯一のホルモンです。食事で摂取されたブドウ糖をエネルギー源として全身の細胞に取り込んだり、肝臓や筋肉に蓄えたりすることで、血糖値を調整するという重要な役割を果たしています。

イメージ図



📊 糖尿病の血液検査

糖尿病の疑いがあるかどうかは、血液検査で確認することができます。健康診断では、原則として空腹時の採血で測定した血糖値(空腹時血糖)、または、ヘモグロビンA1c(HbA1c)の値で判断しています。



📖 豆知識 HbA1cとは?

HbA1cの値は、採血前1~2ヶ月間の血糖値の平均的な状態を反映しています。HbA1cは、血糖値とは違って直前の食事の影響を受けることはありません。

検査結果が上の赤色の範囲にある人は、糖尿病が疑われます。**すぐに医療機関を受診してください。**
また、黄色の範囲にある人は、糖尿病予備群の可能性もあります。生活習慣を改善して、糖尿病にならないように注意する必要があります。

📊 自分は大丈夫だと思っていないか?

糖尿病の初期の段階では、自覚症状がほとんどありません。血糖値が高いと言われても、症状がないから大丈夫だと思って受診せずに放置してしまうと、糖尿病は確実に進行してしまいます。



📊 糖尿病と診断されたら...

糖尿病の治療は、病状に応じて、食事療法・運動療法・薬物療法を組み合わせで行います。医師の指示に従って治療を進めてください。

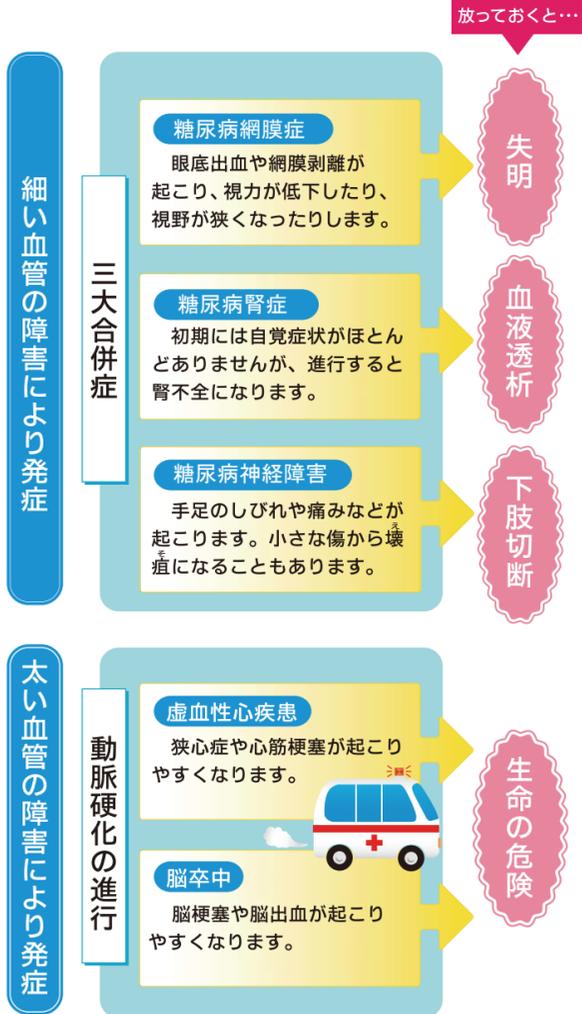
食事療法

運動療法

薬物療法

📊 怖い! 糖尿病の合併症

糖尿病で一番怖いのは、さまざまな合併症が引き起こされることです。血糖値の高い状態が続くと、全身の血管が障害を受けます。



治療を途中でやめないことが大切です

糖尿病の治療を自分の判断で勝手にやめてしまうと、血糖値のコントロールができなくなり、糖尿病が進行してしまいます。定期的に受診しながら、正しく血糖値をコントロールすることが大切です。

POINT 治療を継続するためのポイント

POINT 家族や職場の上司などに協力や理解を求める。

POINT 次回の受診日をスケジュールに組み込む。

POINT 主治医に指示された内容をよく確認して意味を理解する。

糖尿病は完全に治すのは困難な病気です。しかし、早期に治療を開始して、血糖値をうまくコントロールするという自分の努力で、合併症を予防することができます！ 医師の指示に従って、根気よく治療を続けましょう。

糖尿病と歯周病

— 密接な関係 —

糖尿病と歯周病は相互に悪影響を及ぼしあっています。



POINT 血糖値のコントロールが大切です。

糖尿病と結核

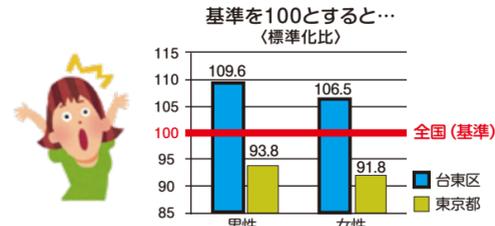
結核は過去の病気と思われがちですが、現在でも都内で年間約1,800人もの方が発病しています。台東区は結核の発症者の割合が高い地域で年間約50人の方が発病しています。高血糖が続いている血糖コントロール不良者は、体の抵抗力が弱くなり、1.5倍～3.6倍結核を発病しやすいと言われています。普段から血糖コントロールをして、抵抗力を維持しておくことが大切です。

糖尿病と喫煙

たばこには多くの有害物質が含まれており、これらが血管を収縮させ血圧を上げたり、心拍数を増やしたり、酸素不足を起こしたりします。特に、血糖値が高い状態が続いている血糖コントロール不良者は、血液がドロドロして血液の流れが悪くなっており、そこにたばこが加わることで血液の流れが一層悪くなります。よって、合併症の一つである血管障害を加速させ、心筋梗塞や脳梗塞を起こすリスクが高くなります。喫煙している場合は、リスクを少しでも下げるために、禁煙することも大切です。

台東区の糖尿病の現状

台東区では、HbA1c5.6%以上の方が全国や東京都より多いことがわかっています



令和元年度 台東区総合健康診査結果より(国保データベースより計算。全国を基準とした標準化比。)

台東区では区民の糖尿病予防・重症化防止のために、地域関係団体と「**糖尿病対策地域連携委員会**」を設置し、糖尿病に係る地域連携を推進することで糖尿病対策を効果的に推進してまいります。

台東区の糖尿病地域連携



台東区のサービス

身近な場所で運動をしたり、栄養相談を受けませんか？

運動施設のご案内

糖尿病治療には適度な運動が大切です。専門スタッフの指導が受けられる施設もありますので、ご利用下さい。利用方法、料金等については、各施設にお問い合わせください。

《上野健康増進センター》

台東区東上野4-22-8 電話03(3847)9475

《千束健康増進センター》

台東区千束3-28-13 電話03(5603)0085



「ヨガ」



「アクアピクス」
(上野健康増進センターのみ)

健康増進センター以外にも、下記の運動施設などがあります。

《台東リバーサイドスポーツセンター》

台東区今戸1-1-10 電話(代表)03(3872)3181

《生涯学習センタートレーニングルーム》

台東区西浅草3-25-16 生涯学習センター3階
【問い合わせ】スポーツ振興課 電話03(5246)5853

《区民館トレーニング室》

トレーニング室がある区民館
台東一丁目区民館・上野区民館・金杉区民館・谷中区民館・浅草橋区民館・寿区民館・雷門区民館
【問い合わせ】各区民館へお問い合わせください。
詳しくは、台東区ホームページをご覧ください。

台東区役所 スポーツ施設

検索

栄養相談のご案内

台東保健所では、区内在住・在勤の方を対象に、食事についての個別相談をおこなっています。「糖尿病と言われたけど、食事はどうしたらいいかわからない」などお困りのこと、どうぞご相談下さい。相談時間は1人40～50分、予約制・無料です。日程等、詳細はお問い合わせください。



《申込先》
台東保健所保健サービス課栄養担当 電話:03(3847)9440

診察に糖尿病連携手帳を持参しましょう

糖尿病連携手帳とは？

糖尿病の治療内容や検査結果など、糖尿病の療養に役立つ様々な情報を記録することができる手帳です。糖尿病に関する情報をご自身で管理することで、積極的に治療に参加することができます。

手帳をご希望の方は、主治医の先生にご相談いただくか、日本糖尿病協会事務局(電話03-3514-1721)へお問い合わせください。

台東区の医師会、歯科医師会、薬剤師会ホームページリンク集はこちらをご覧ください。

台東区役所 医療機関のご案内 検索

区の情報・最新のサービスに関しては、台東区のホームページをご覧ください。

台東区役所 糖尿病予防 検索

令和元年9月発行(令和3年11月改訂版発行)
作成者:台東区台東保健所保健サービス課
台東区東上野4-22-8
電話03(3847)9440
監修:台東区糖尿病対策地域連携委員会
出典(表紙～p6):東京都福祉保健局「「血糖値が高い」と言われたら!」
(監修:東京女子医科大学常務理事 岩本安彦)
承認番号:31福保保健第578号
図書登録番号:31年度登録第22号