

糖尿病の基本の『き』



千曲ブロック保健推進員【相生・榎田・桜町・宿岩・雁明・東町・羽黒下・平林1・平林本郷・曾原】

リーダー：山田 そのえ 副リーダー：浅川 哲郎

嶋崎 英子 新海 美智子 小林 わかよ 井川 ゆめ 由井 義子 篠原 花枝 井出 順子
松田 忍 倉澤 庸子 山崎 美由紀 高見澤 京子 岩下 明美 高見澤 友美 荻原 利子
小林 多江子 須藤 房子 市川 好子 市川 みさ子

➤ 学習の流れ

回	日 時	内 容	会 場
1	平成 29 年 6 月 5 日 (月) 19 時 30 分～21 時 00 分	学習会の内容決め	佐久穂町役場 北会議室
2	平成 29 年 7 月 3 日 (月) 19 時 30 分～21 時 30 分	〔講話〕糖尿病ってどんな病気？ 〔講師〕 町立千曲病院 小林 正明 名誉医院長	町立千曲病院
3	平成 29 年 8 月 7 日 (月) 19 時 30 分～21 時 00 分	講話を聞いた振り返り 地域の皆さんへ伝えたいことのまとめ	佐久穂町役場 北会議室
4	平成 29 年 9 月 4 日 (月) 19 時 30 分～21 時 30 分	パネル作成	佐久穂町役場 北会議室

➤ 学習の経過

『糖』について学習を深めるにあたり、推進員さんが身近なところから考えると糖尿病である方が多い、糖尿病と言った病気がどんな病気なのか分からないと言った意見が出されたため、千曲ブロックでは『糖尿病』の病気について、町立千曲病院 小林正明 名誉医院長に講座を開いてもらい学習しました。その中から、みなさんに知ってほしいことをまとめました。

「糖」とは、何か？



「糖」＝ブドウ糖（甘い物だけではなくて、炭水化物も含まれます）

体を動かすエネルギー源

必要以上に摂りすぎてしまうと、糖尿病になるリスクがあがります。

「糖尿病」とはどんな病気なのか



慢性の高血糖（血液中のブドウ糖濃度が高まる）を特徴として多様な代謝異常をきたす病気。

日本人の40歳以上の6人に1人になる可能性があります。

糖尿病にはタイプが2つ！

なりやすいのは2型糖尿病！！
原因は①膵臓の機能が弱くなる
②インスリンの働きが悪い

1型糖尿病

子ども・若年成人
やせ型
自己免疫性

2型糖尿病

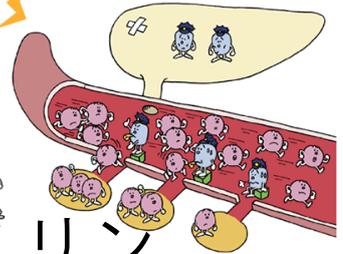
中高年
肥満型
遺伝因子
+
環境因子



大事なものは『インスリン』

血液中の**ブドウ糖の量を調節する**のが、**インスリン**

人間のホルモンの中で、**血糖値を下げる働きを持つ**



糖尿病を判断する症状や血液項目は・・・

無自覚

症状では分かりにくい。血液を調べて判断していく必要があり、そのために健診を受ける必要があります。

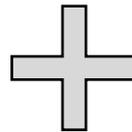


ヘモグロビンエーワンシー

HbA1c：ブドウ糖がくっついた

ヘモグロビンのこと

過去1～2ヶ月の平均的な血糖コントロールの状態が評価できる



(空腹時や食後)

血糖(ブドウ糖・炭水化物)

をみる

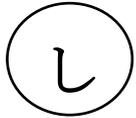
集団健康診査では、

HbA1c 6.5%以上 + (空腹時)血糖 200 以上で糖尿病のリスク大

糖尿病の合併症は、きのこが2つ！！



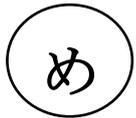
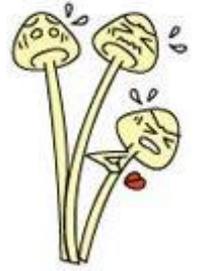
血糖値が高い状態が続くと、合併症を引き起こす



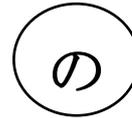
しんけいしょうがい
神経障害



えそ
足の壊疽



もうまくしょう
網膜症



のうこうそく
脳梗塞



じんしょう
腎症(透析)



きょうしんしょう
狭心症



しんきんこうそく
心筋梗塞

私たちが、糖尿病と聞いて疑問に思ったことを
小林名誉院長に教えてもらいました



Q：糖尿病は、子どももなるのか？

A：子どもの糖尿病は増えています。

肥満の方は、膵臓からのインスリンの出が悪くなります。

Q：一度、糖尿病になったら治らないのか？

A：膵臓が弱くなると体質が戻らないこともあります。(糖尿病が治らない)

逆に、体質改善で良くなる人もいます。(減量や食生活の見直し)

Q：糖尿病の治療方法は？

A：血糖・体重・血圧・脂質をコントロールすることが大切です。

Q：生活習慣病とどのような関係があるのか？

A：日本人は少し太っただけでも糖尿病になりやすいタイプでもあります。

Q：遺伝するのか？

A：遺伝します。

まとめ・学習を振り返った感想



日本人の 40 歳以上の人 6 人に 1 人が糖尿病またはその予備軍ということで、すごい多いことに驚いた。

HbA1c の数値を落とすのはまず、肥満の解消(有酸素運動、筋肉増加が必要)。

「私は大丈夫」という考えをやめようと思いました。

今まで「糖尿病」と聞いても周囲にいなかったせいもあり、ほとんど他人事のように思っていました。しかし、昨年の健康診断の結果を見て、他人事とは思えなくなり、小林先生の話をお聞きし、恐ろしさを感じました。

生活習慣が大きく関係していることが分かります。また、一度糖尿病になると治りにくいことも分かりました。

家族で糖尿病について考え、生活を見直そう



糖尿病は健康診断で見つかる人が多いため、年に 1 回は健康診断を受けよう

