

糖尿病を知って 予防しよう！

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気です。

ブドウ糖は私たちが生きていくためのエネルギーとして大切なものですが、多すぎると、**血管が傷つき、さまざまな病気を引き起こす要因となります。**

糖尿病は気づかない！？

糖尿病は、自覚症状がほとんどないため、気づかないことが多く、長期間放置されることがあります。長く放置すると、「**三大合併症**」を引き起こすことがあります。
※2型糖尿病の場合

糖尿病網膜症

目の網膜にある細い血管の血行が悪くなり視力障害を引き起こします。進行すると失明する恐れがあります。



糖尿病性腎症

腎臓の細い血管が傷つき、機能が低下します。進行すると人工透析治療が必要になります。



糖尿病性神経障害

手足の神経に異常をきたし、痛みやしびれを引き起こします。糖尿病の合併症の中で、最も多い合併症です。

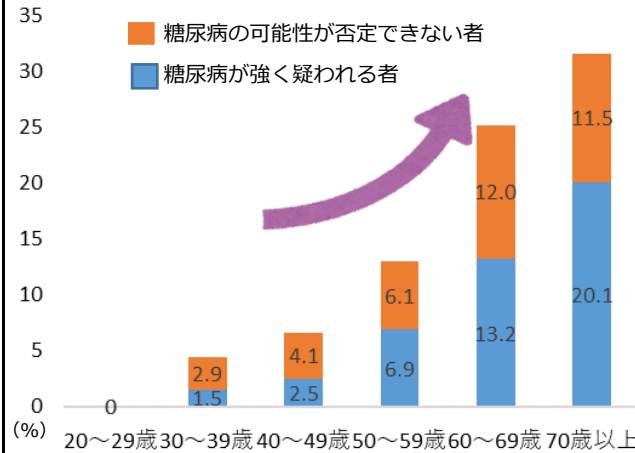


～北海道の状況～



年齢別、糖尿病のおそれがある者 (H28)

30歳代から増え始め、**60歳代で急激に増加**しています。



糖尿病は、食生活、運動習慣などの**生活習慣を変えること**によって**予防できる病気**です。

道民が健康のために心がけていると回答した割合は

食生活

男性：56.2%
女性：68.4%

運動

男性：47.7%
女性：43.5%

20歳以上

となっています。これを機に、ぜひ自身の生活習慣を見直してみましょう。

出典：平成28年度健康づくり道民調査

糖尿病を予防するには

1 食事

- ・1日3食規則正しく食事をとりましょう。
- ・早食いせず、ゆっくり噛んで食べましょう。
- ・野菜、海藻、きのこなどの食物繊維を多く含む食品を積極的に取り入れましょう。



2 運動

- ・ジョギングなどの**有酸素運動**や**筋力トレーニング**を取り入れましょう。
- ・組み合わせると更に効果的です。



3 体重

自分のBMI（体格指数）をチェック！
BMI = $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$

適正な体重
(BMI18.5以上 25未満)



4 禁煙

- ・禁煙を心がけましょう。
- ・吸わない方も**受動喫煙**に注意しましょう。



5 健診

- ・年1回の**健康診断**を受けて、**早期発見・早期治療**をしましょう。



出典：糖尿病診療ガイドライン 2019

作成：岩見沢・滝川・深川・江別・千歳・倶知安・岩内保健所
実施：北海道

