

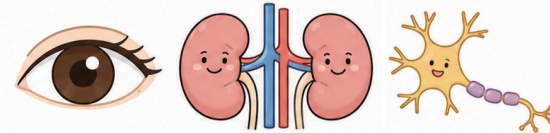
■血糖値が高くなるとどんな症状がでる？（主な自覚症状）



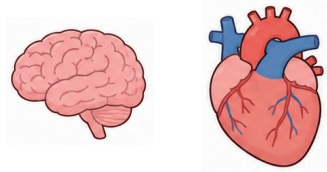
■軽い糖尿病でも合併症を引き起こすの？

自覚症状が無い軽い糖尿病であっても、適切に治療せずに長く放置すると種々の症状や病気が起こります。これは糖尿病合併症と呼ばれ、その種類や程度はさまざまです。

- ①糖尿病に特徴的な細小血管（細い血管）合併症：
網膜症、腎症、神経障害



- ②糖尿病だけに起こるとは限らないが、糖尿病があるとより進行しやすい大血管（太い血管）合併症：
動脈硬化による脳卒中、心筋梗塞や足病変（感覚の麻痺や血流障害が起きて、傷や感染症、変形などが生じるトラブルの総称）



- ③その他：
感染症、認知症、がんなどの併存疾患



これらの合併症は糖尿病の治療をしっかりとしていれば、最小限に食い止めることができます。すでに合併症が出ていても、進行を食い止め、ほかの合併症が出ないようにするために正しい治療を続けましょう。

次号では「糖尿病予防のための生活」についてお知らせします

◆健診の申込、忘れていませんか？ ～令和8年度 最後の集団健診です～

日程	会場	受付時間	受付締切
11月1日(日)	保健センター	9:00～11:00	10月18日(日)

申込：釧路がん検診センター
（0154-37-3370）
役場健康こども課健康推進係
（2-2 1 7 1 内線555）

Web申込はこちら↓



健診の開始時間は通常よりも遅めの9時となっています。この後の健診は個別健診のみとなります

受けられる内容：

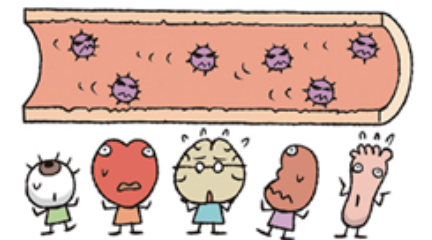
- 特定・後期・若年健診
 - がん検診（胃・肺・大腸・前立腺）
- 託児があります！（申込が必要です）



第4回 糖尿病（その1）

糖尿病ってどんな病気？

- ・糖尿病とは、インスリン作用の不足のために血中のブドウ糖（血糖）が多くなりすぎている状態が長く続く病気です。
 - ・糖尿病を治療せずに放置すると、さまざまな合併症を引き起こします。
- 自覚症状に乏しい軽い糖尿病でも長く放置すると合併症を引き起こします。



■糖尿病の診断基準

項目	正常値	正常高値	境界型	糖尿病型
空腹時血糖	99 mg /dL 以下	100 mg～109 mg /dL	110 mg～125 mg /dL	126 mg /dL 以上
HbA1c	5.5%以下	5.6%～5.9%	6.0%～6.4%	6.5%以上
食後血糖値	140 mg /dL 以下		140～199 mg /dL	200 mg /dL 以上

※空腹時血糖…検査時の血糖値

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）…1～2カ月間の血糖値を反映する指標

食後血糖値…食事等を摂った後の血糖値

白糠町の特定健診の状況



白糠町の特定健診を受診している人のうち、HbA1c 境界型は約15%、糖尿病型は約7%の人が該当しています。中には治療をしてもHbA1cが8%以上の人も数人いるのが現状です。「薬を飲んでいるから大丈夫」と思っている人もいますが、服薬していても適切な「食事」や「運動」は継続して行う必要があります。

「症状がないから受診しない」ではなく「症状が出てからでは遅い」のが糖尿病の怖いところです。健診結果で精密検査を勧められた人は放置せず、医療機関を受診し医師と相談して下さい。