



# 糖尿病予防と健康づくり。



**健康づくり**と聞いて何を思い浮かべますか？  
 体を動かすこと？食生活を見直すこと？規則正しく生活すること？  
 今月の特集では、意外と身近な“糖尿病”について考え、だれでも簡単に  
 取り組める健康づくりを紹介します。



「はるる元気朝一体操」と「いきいき健康ウォーキング」の様子

## 生活習慣病のひとつ

# 糖尿病を知ろう

糖尿病予防に取り組むために、まずは糖尿病を知ることからはじめましょう。そこで、糖尿病について、済生会松阪総合病院腎臓センター長の石川英二医師にお話しを伺いました。

### 糖尿病とは

糖尿病は、インスリンの作用が十分でないために血糖値があがる病気です。

厚生労働省の「平成28年国民健康・栄養調査」によると、糖尿病の患者数は全国で約1千万人、糖尿病の可能性がある予備群も約1千万人と推計されます。

松阪市では、国民健康保険加入者が対象の特定健診結果によると、約7割（10人のうち7人）の市民のヘモグロビンA1c値が基準値よりも高い結果となっています。（※表1参照）

### 糖尿病になると

糖尿病の特徴は、自覚症状が何もない、無症状の方が圧倒的に多いことです。のどが渴いて水を飲みたくなった、尿が増えることがあります。この

ような症状が出るのは、糖尿病が進行した一部の方に限られます。

### 合併症を防ぎましょう

無症状ということで、安心してはいけません。気が付かないうちに糖尿病が進行して、糖尿病からの合併症にいたる方も少なくありません。

糖尿病の3大合併症には、目が見えなくなる「網膜症」、神経細胞に血液が届かなくなり手や足の感覚が鈍る「神経障害」、そして腎臓が機能しなくなる「腎臓病」があります。「慢性腎不全の原因で一番多いのは、糖尿病が原因の腎臓病です。」

さらに、大血管系の合併症で「心筋梗塞」や、「脳卒中」を引き起こしやすくなり、いずれも命を落としかねない恐い病気につながります。一度合併症が起ってしまうと、これまで





と同じ日常生活を送ることが難しくなっ  
てしまいます。合併症を防ぐために、早期  
に糖尿病を見つけ、対策を続けていく必要  
があります。

— 糖尿病の早期対策を



糖尿病は恐い病気ですが、対策もでき  
ます。まず健康診断を毎年受け、自分の  
身体を知ることです。もし血糖値  
やヘモグロビンA1c値が高くなってい  
たら、その人の年齢や身体の状態に合わ  
せた生活習慣の改善が必要になってくる  
ので、かかりつけ医や保健師、管理栄養士  
に相談しましょう。

— なぜ糖尿病の予防が必要なのか



それは、健康寿命を延ばすためです。



Eiji Ishikawa

済生会松阪総合病院  
腎臓センター長  
いしかわ えいじ  
石川 英二 医師

(※表2参照)

健康寿命とは、支援や介護を必要とする  
など健康上の問題で日常生活が制限され  
ることなく生活できる期間を言います。健  
康寿命と平均寿命の差が大きいほど、長  
生きはしているけれど、なんらかの障害に  
よって不自由な生活が強いられている期  
間が長いということになります。

長生きはしてほしいけれど、長生きする  
なら健康な状態で元気に長生きしてほし  
いと思います。しかし、不健康になってしま  
う原因として糖尿病が大きな要因となっ  
ていることを皆さんには知ってほしいです。

— 市民のみなさんへ



まずは健康診断を毎年受けてもらい、  
自分の身体の状態を知ることが大事です。  
そして多くの糖尿病の方は無症状で、糖  
尿病に気が付いていないことも多いです。  
生活習慣を見直し、適切な食事や運動を  
することが重要です。

皆さんが健康な状態で寿命を全つする  
ために、口頃から健康づくりを心掛けて生  
活していきましょ。

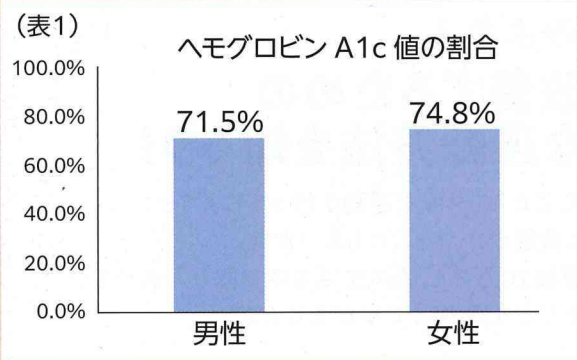


Check Point

左の図は、松阪市における令和3年度特定健康  
診査結果よりヘモグロビンA1c値が基準値(5.5%  
以下)よりも高い人の割合を表しています。

松阪市の場合、男性女性ともに、10人のうち7  
人が基準値よりも高い結果となっています。

※ヘモグロビンA1c値とは…過去1~2か月程度前の血糖の平均値



※令和3年度特定健診結果より

右の図は、松阪市における令和3年の平均寿命と  
健康寿命の差を表しています。

平均寿命と健康寿命の差が大きいほど、支援や  
介護を必要とする期間が長いということです。この  
期間を短くするために、生活習慣の改善をしていく  
ことが健康寿命の延伸につながります。

