

糖尿病で一番重要なことは、血糖を良好に維持し合併症を予防すること

あなたのHbA1cは、 何%ですか？

こんな症状はありませんか？

- ☐ 尿の回数・量が増えた
- ☐ のどが渇く、水分をたくさんとる
- ☐ 食べているのに痩せる
- ☐ 体がだるい、疲れやすい
- ☐ 目がかすむ

このような症状が現れるのは、糖尿病がかなり進行した場合です、思い当たることがあれば、すぐに医療機関を受診してください

高血糖（糖尿病）の主な検査

空腹時血糖（異常値：100mg/dl以上）

今の血糖値が高血糖かどうかわかります

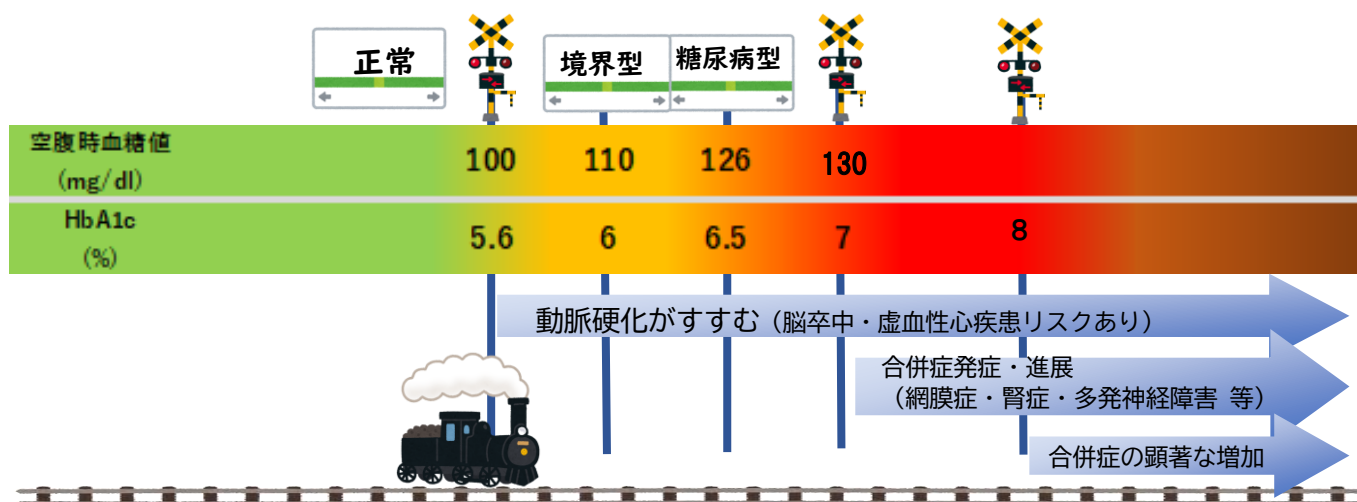
HbA1c（異常値：5.6%以上）

過去1～2か月の平均的な血糖の状態がわかります

尿糖（異常値：±以上）

尿の中に糖が漏れ出ているか調べます

私の血糖はどの段階??



糖尿病とは・・・

インスリンが出ない、インスリンの働きが悪くなることで、インスリン作用不足による慢性の高血糖状態が特徴の疾患です。高血糖状態が続くと、全身の血管を痛めて、様々な合併症が起こります。

江津市職域保健部会（事務局：江津市健康医療対策課）

糖尿病の恐ろしさは合併症にある！

合併症を予防するための目標は… **7%未満**

※治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮し個別に設定されます。

病期が進行すると、合併症により日常生活に重大な影響を及ぼします。

◆初期では自覚症状がほとんどありませんが、動脈硬化はすすんでいます。

◆放置すると進行し、さまざまな合併症を引き起こします。

【糖尿病の合併症：えのきとしめじ】

「え」は、壊疽(足病変)

「の」は、脳卒中

「き」は、虚血性心疾患

「し」は、神経障害

「め」は、目(失明)

「じ」は、腎症

細い血管の障害による合併症

太い血管の障害による合併症

糖尿病を予防するために

食習慣

- ☐ バランスのよい食事をする
- ☐ 1日3食規則正しく食べる
- ☐ ドカ食いやまとめ食いはしない
- ☐ 腹八分目を心がける
- ☐ よくかんで、ゆっくり食べる
- ☐ 糖類の多い食べ物や飲み物を控える
- ☐ お酒はほどほどにする



生活習慣

- ☐ 毎日体重を測り、標準体重をキープする
- ☐ こまめに動いてエネルギーを消費する
- ☐ ながら運動を取り入れる
- ☐ ストレスをさけて、規則正しく生活する



定期健診・早期受診

禁煙



しまね MAME インフォ(健康情報動画)

「糖尿病の発症とその予防」



他にもためになる情報発信しています

「しまね MAME インフォ
ホームページ」

