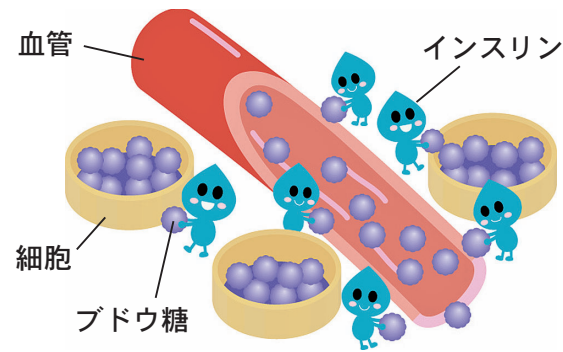


■インスリンの働き（イメージ）

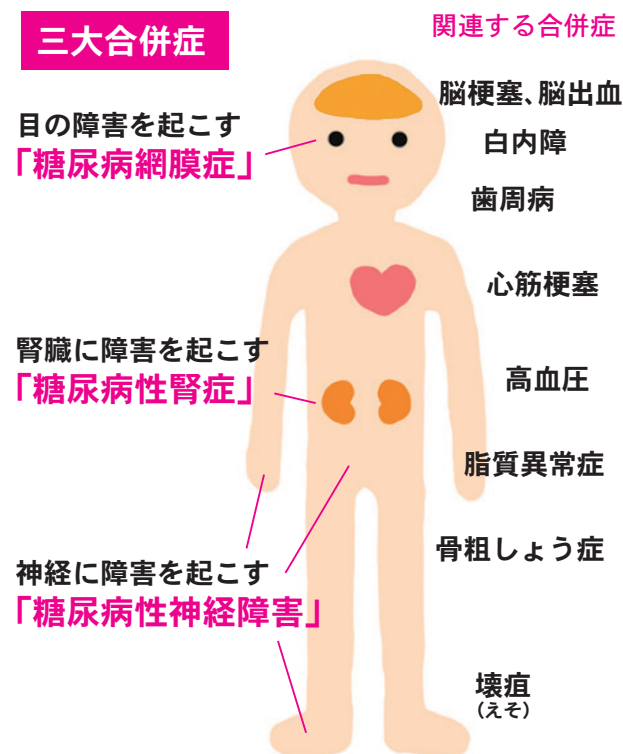


■1型糖尿病と2型糖尿病の特徴

	1型糖尿病	2型糖尿病
発症年齢	若年に多い (ただし何歳でも発症する)	中高年に多い
症状	喉の渇きや頻尿などの症状が急激に現れる	症状が現れないこともあり、気がつかないうちに進行する
体型	やせ型の人が多い	肥満の人が多いが、やせ型の人もいる
原因	主に免疫の異常が原因で、すい臓でインスリンをつくる細胞が壊れてしまう	生活習慣や遺伝的な影響により、インスリンが少ない、または効きにくい
治療	インスリンの注射	食事療法・運動療法、飲み薬、場合によってはインスリンなどの注射

■糖尿病による合併症

三大合併症



糖尿病はどんな病気？

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、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やすくなり、さまざまな病気を引き起こすことにもつながります。

血液中のブドウ糖の割合を血糖値といい、血糖値が必要以上に高くなった状態が慢性的に続くのが糖尿病です。血糖値をコントロールするインスリンというホルモン

糖尿病の種類と合併症

糖尿病は、大きく分けて、すい臓でインスリンがつかられない「1型糖尿病」と、生活習慣や遺伝が原因となる「2型糖尿病」の2つのタイプがあります。一般的なものは2型で、糖尿病患者の90パーセントを占めます。この他、別の病気や遺伝子の異常、薬剤や感染症などにより発症することもあります。

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管に障害が起き、さまざまな合併症を引き起こす危険があるので、注意が必要です。主なものは「三大合併症」といわれます。

自覚症状が出にくい糖尿病は、検査をしないと分からない場合が多い病気です。進行する前に検査をするとともに、予防のために日々の生活習慣を見直すことが大切です。

■糖尿病予備群、糖尿病が疑われる人の割合（令和4年度登米市国民健康保険特定健康診査法定報告値）

	基準値内	要注意	要医療
HbA1c (%)	5.6 未満	5.6 以上 6.5 未満	6.5 以上
男性 受診者数 4,187人	23.7%	59.5%	16.8%
女性 受診者数 4,090人	20.9%	68.0%	11.1%

判定値：標準的な健診・保健指導プログラム（厚生労働省）

糖尿病患者数は、生活習慣と社会環境の変化に伴って全国的に増加しています。

本市の国民健康保険特定健康診査（※1）では、血糖検査の結果、糖尿病予備群（HbA1c（※2）の値が5.6%以上6.5%未満）に該当する人が63.7%、糖尿病が疑われる人（HbA1c 6.5%以上）が14.0%となっています（令和4年度法定報告値）。後者の割合は、県内35市町村中9番目に多い状況です。

生活習慣病の中でも代表格といわれる糖尿病。でも、その実態は、知っているようで知らないことばかりです。基礎知識を正しく知って、予防対策を始めましょう。

（※1）特定健康診査 40歳～74歳の人を対象にした、メタボリックシンドロームに着目した健診。
（※2）HbA1c 赤血球が血液中でどれだけの糖と結合しているかを示す値。血糖が適切にコントロールされているかを調べるための指標としても用いられています。

知っていますか 糖尿病のはなし

自覚症状がほとんどなく、ときには命にも関わる合併症を引き起こす糖尿病。しっかり知って発症や重症化を予防しましょう。

重症化を防ぐために

市は、医療機関未受診者や受診中断者への適切な受診勧奨と、保健指導により、治療に結びつけています。

糖尿病性腎症の怖さ

糖尿病の合併症の一つである「糖尿病性腎症」は、重症化すると生涯にわたって人工透析が必要となる病気です。



■市内人工透析患者数の推移（人口10万対）



参考：令和5年度版「データからみたみやぎの健康」

体的にも時間的にも大きな負担がかかります。
糖尿病性腎症の発症や重症化を防ぐためには、年に1回の健診を欠かさず受け、血糖、血圧、腎機能のチェックをすることが重要です。もし、糖尿病と診断されたら、決して治療を中断せず、定期的な検査と腎臓を守るための生活改善に取り組む必要があります。

重症化予防事業

登米市国民健康保険の医療費分折の結果、一人当たりの医療費は増加傾向にあり、糖尿病および慢性腎臓病（透析含む）に係る医療費は非常に高額となっています。

重症化予防事業では、市の特定健康診査を受診し、糖尿病がある、または可能性がある人と診断された人に対して、医療機関での受診勧奨および保健指導を実施しています。

【医療機関未受診者への受診勧奨】
①対象者に受診勧奨の文書を送付します
②受診が確認できない人のうち、重症化リスクの高い人には、保健師などが電話や訪問などをして受診を勧めます



理栄養士、運動療法士から、日常生活を通して糖尿病改善へのアプローチ方法などのアドバイスを受けることができます。
糖尿病は、十分な治療を怠ると恐ろしい合併症が現れる病気です。定期的に健診を受けることや、治療中の場合は中断せずに継続することが大切です。

糖尿病について少しでも不安なことがありましたら、ご相談ください。市民病院は、患者さん自身の積極的な治療と自己管理のサポートをしています。

特定保健指導、健康相談

病状の進行を防ぎ、将来にわたって健康で自分らしい生活を維持していくためには、健診を受けた後の行動が大切です。

市では重症化予防事業の他、特定保健指導、個別健康相談などを実施していますので、お住まいの総合支所市民課健康づくり係の保健師・栄養士にご相談ください。



個別健康相談では、保健師・栄養士が生活習慣の振り返りや、改善方法をアドバイスします。

元気とめ！健康づくり宣言ー
活かそう！健診結果を生活に



健診結果を生活習慣の振り返りに生かし、自分の健康を守りましょう

市民病院の取り組み

登米市民病院では、糖尿病患者の増加の抑制や、合併症減少を目指した取り組みを推進しています。

常勤医による診療を開始

登米市民病院では、これまで常勤専門医の不在により、入院での治療が必要な血糖コントロール不良の糖尿病患者や著明な高血糖の症例は、他の医療機関に紹介せざるを得ませんでした。この課題を解決するため、2023年から糖尿病専門の常勤医を配置。糖尿病

糖尿病の診療体制

の診療が可能となりました。また、三大合併症の一つである糖尿病性腎症も、週1回、腎臓内科専門医の診察を受けられます。

常勤専門医による診療を開始してから、糖尿病の初回指導や、他院で調整が困難な患者の外来治療を



登米市民病院 高橋 賢治 医師

糖尿病教室を開催

市民病院では、糖尿病治療の一環として、「糖尿病教室」を開催しています。医師、看護師、薬剤師、管

糖尿病予防教室

【対象者】市民病院または他の医療機関に通院中の糖尿病患者
【日時】11月22日（金）、令和7年1月24日（金）、3月28日（金）／午後2時～4時30分
※初診料、集団栄養指導料がかかります
【予約・問い合わせ】
登米市民病院地域医療連携室
☎ 0220(22)5511

医師会

医師会は、各医療機関での個別健診や予防啓発のほか、学術講演会などの研修を通して糖尿病に関する医療技術のスキルアップや組織力向上につなげています。糖尿病は、発症予防、早期発見・治療、合併症の予防が重要であり、糖尿病対策を一層推進していきます。



千葉医院

歯科医師会

糖尿病があると歯周病の進行が著しく促進されるため、定期的な歯科受診によって、歯周病の重症度をチェックすることが大切です。歯科医師会では、糖尿病・歯周病・血管病変に関する情報交換など、各種医療機関と連携しながら、予防・治療に努めています。



かがの歯科医院

薬剤師会

薬剤師は、薬を渡すだけでなく、医療と連携することで患者さんの治療に寄与しています。糖尿病を理解し、主治医の治療方針と向き合い、正しい薬の知識を持つ事が重要です。薬については薬剤師に相談しましょう。



ウジエ調剤薬局

登米糖の会

糖尿病友の会「登米糖の会」は、糖尿病患者とその家族、医師、看護師、栄養士などで構成しています。研修会や情報交換会などを通して、糖尿病のことを学び、よりよい治療や医療につなげる活動をしています。



研修会では、じゃんけん大会などで交流を深めています

連携

市内では、行政をはじめ、さまざまな関係機関や市民団体などが連携して、糖尿病予防の取り組みを進めています。

予防

糖尿病予防に効果的なのは、バランスのとれた「食事」と適度な「運動」の組み合わせです。生活習慣を見直してみましよう。

食事

糖尿病を予防するためには、さまざまな食材を組み合わせた、バランスのよい食事を適量取ることが大切です。



炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく。

● **食事はきちんと規則正しく**
1日3回、規則正しく食べることで、血糖値の急激な上昇や低下が起きにくくなります。

● **よくかんで、ゆっくり食べる**
早食いや食べ過ぎを防ぐためにも、よくかんで、ゆっくり食べましょう。



＼ 私たちも取り組んでいます /

栄養バランスのとれた食生活や適塩・野菜摂取アップを地域で啓発しています

食生活改善推進員の皆さん

喫煙



－元気とめ！健康づくり宣言－
めざせ受動喫煙ゼロ！
めざそう禁煙

喫煙はインスリンの働きを妨げ、血糖値を上げます。

飲酒

－元気とめ！健康づくり宣言－
ノンアルDay！週2日

アルコールには糖質カットのものもありますが、アルコール自体が高カロリーです。過度な飲酒は、糖尿病の発症リスクが上がります。

歯の健康

歯周病と糖尿病の進行は、互いに深く関連しています。

－元気とめ！健康づくり宣言－
しっかり歯みがき！
年に一度は歯科健診



運動

－元気とめ！健康づくり宣言－
動かそう！歩こう！あと10分

運動には「血液中のブドウ糖を消費して血糖値を下げる」「肥満を解消し、筋肉などでのインスリンの働きを高める」といった効果があります。自分に合った運動を、暮らしの中に取り入れましょう。

運動で最も取り組みやすいのはウォーキングです。また、ブドウ糖の消費先である筋肉のトレーニングも効果があります。運動は苦手という人は、日常生活で小まめに体を動かすことが効果的です。今より10分多く体を動かすことを目標に、少しずつ活動量を増やしましょう。



市公式ホームページ「とめ健康ウォーキング」では、市内のウォーキングコースを紹介しています

