

# 高血糖は気づきにくい？ 見逃しやすいサインとは

## 1 多飲(のどが渇く)

尿中のブドウ糖が増加し  
体内の水分が失われるた  
め、のどが渇く



## 2 多尿

腎臓が余分なブドウ糖を  
体外に排出しようとするた  
め、頻繁に尿意を感じる



## 3 体重減少

ブドウ糖が細胞に取り込  
まれずに体外に排出される  
ため体重が減少



## 4 倦怠感や疲労感

細胞がエネルギーを適切  
に利用できず、体全体が  
エネルギー不足になる



## 5 視覚障害

目の水晶体にブドウ糖が  
蓄積し、視力が低下する。糖  
尿病網膜症が進行



## 6 その他の症状

皮膚のかゆみ、感染症の発  
症リスク増加など



特集  
あなたは大丈夫？  
糖尿病から身を守ろう

日本人の生活習慣病の代表に挙げられる「糖尿病」。その患者数は年々増加しています。放置すると、重篤な合併症を発症することもあります。自分の体の状態を把握して糖尿病の予防や改善を行いましょう。

問い合わせ 市いきいき健康課 ☎0940・34・3351

### 糖尿病とは？

糖尿病は、自覚症状がほとんどないまま静かに進行する病気です。また「ただ血糖値が高いだけの病気」ではなく「全身の病気の引き金」ともいわれています。

なぜそのようなにいわれているのか、予防のために気をつけておくべきことは何かを知り、糖尿病を予防しましょう。

### 血糖値が高い状態とは？

食事をすることで体内に入った糖は、小腸で吸収されて血液中に入ります。そして、インスリンというホルモンの働きで筋肉や肝臓、脳などの細胞に取り込まれ、エネルギー源として使われます。このように、健康な人はインスリンの働きで糖をエネルギーに変えることができ、血液中の血糖値が高いままにならないよう調整されています。

しかし、インスリンの量が足りなかったり、うまく働かなくなったりすると、糖が細胞の中に取り込まれず、血液中に残ってしまいます。この状態が「高血糖」です。そして、高血糖の状態が続いてしまう病気が「糖尿病」です。

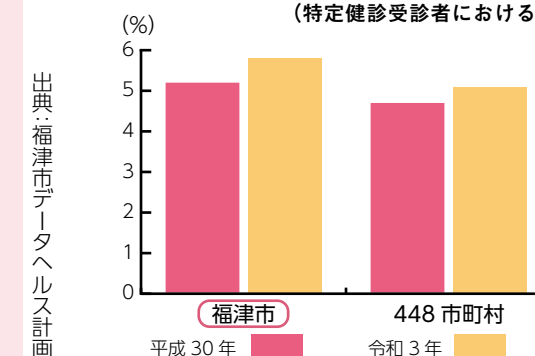
### 高血糖がもたらす悪影響

血糖値が高い状態が続くと、血液中に残った糖が血管の内側を傷つけ、血管が痛んでいきます。血管は全身に張り巡らされているため、神経、目、腎臓、脳など全身の臓器に深刻なダメージを及ぼし、下の図のような合併症を引き起こします。特に脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気や、生活そのものに大きな影響を与える病気になる場合もあります。高血糖は初期のうちは症状が現れにくく、自覚のないままに病状が進行していることもあります。高血糖のサインを見逃さず、合併症を引き起こさないようきちんと治療し、しっかりと血糖をコントロールすることが大切です。

### 福津市は血糖値が高い人が多い？

市内では、血糖値の高い人、つまりHbA1cが7.0%以上の人の割合が年々増加しています。その増え方は県内や全国の同じ規模の市町村と比べても大きいです。症状がないからと油断せず、定期的な健診受診や生活習慣の改善など、早めの対策を心がけましょう。

### HbA1cが7.0%以上の人の割合推移 (特定健診受診者における割合)



### 糖尿病を調べる血液検査

|      | 空腹時血糖値<br>(mg/dl) | HbA1C<br>(%) |
|------|-------------------|--------------|
| 正常型  | 70 ~ 109          | ~5.9         |
| 境界型  | 110 ~ 125         | 6.0 ~ 6.4    |
| 糖尿病型 | 126~              | 6.5~         |

### 糖尿病の合併症

「しめじ」もあれば「えのき」もある

高血糖の状態が長く続くと、血管が傷つき、全身にさまざまな合併症を引き起こします。これらの合併症が命に関わったり、日常生活に支障をきたしたりする大きな原因となります。



### えのき 壊疽

足が腐る

### のき 脳卒中

脳梗塞、脳出血

### きの 虚血性心疾患

狭心症、心筋梗塞

### しめじ 神経の症状

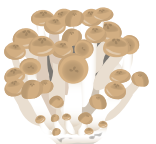
手足のしびれ、こむら返り

### め 目の症状

網膜症  
→失明

### じ 腎臓の症状

腎症  
→透析



## まずは、自分の体を知ることから

糖尿病は、症状が出にくく、気づいたときには進行していることが多い病気です。だからこそ、年に一度の健診がとても大切です。

健診では、血糖値やHbA1cの数値が分かります。「少し高いだけ」と言われた段階で生活を見直すことで、重症化や合併症を未然に防ぐことができます。

家族や自分の将来のためにも「運動・食事・健診」の3本柱で、今から始められることを見つけてみませんか。

### 特定健診(福津国民健康保険)

**対象** 30～74歳の福津市国民健康保険に加入している人

**費用** 500円

**内容** 集団健診、センター健診、個別健診  
※30歳代は集団・センター健診のみ

### 後期健診(後期高齢者医療保険)

**対象** 75歳以上の全ての人および、75歳未満で後期高齢者医療制度に加入している人

**内容** 集団健診、センター健診、個別健診

▶詳しくは市公式ホームページをご覧ください



## 食事の工夫で血糖コントロールを

食事のとり方ひとつでも、血糖値の上昇をゆるやかにすることができます。特に大切なのは、野菜を先に食べること。食物繊維が血糖の吸収をゆっくりしてくれます。

・野菜は1日350gを目標に

・丼物よりも定食スタイルに

・よく噛んで、ゆっくり食べる

など、できることから始めましょう。

▶市いきいき健康課 廣田保健師



血糖値が上がりにくくなるという研究結果もあります。「近い場所への移動は、車ではなく徒歩や自転車」「エレベーターではなく階段を使う」「家事をしながら、かかと上げや片足立ちをする」。このような運動をまずは1日のうちどこかで10分、1分間を10回でいいので続けてみてください。

このような運動に慣れてきたら、単に動くのではなく、軽く息が弾むような運動「ニコニコペース運動(有酸素運動)」をすることが大事です。運動の強さを意識すること、より効果的になります。

健康増進室では運動支援を行っていて、有酸素マシンや筋力トレーニングマシンなどの設備が充実しています。

また、午後7時以降の利用が1時間200円になる「アフター7」も好評です。他にも2カ月で2kgの減量を目指す「やせナイト講座」や、日常生活での効果的な歩き方を習得する「血液サラサラコース」なども実施しています。興味がある人は問い合わせしてみてください。

午後5時以降がお勧めの「健康増進室」

# 糖尿病予防には小まめな運動を

糖尿病の予防や改善には運動が重要な役割を果たします。糖尿病予防のためにどのような運動が効果的か、健康増進室の健康運動指導士・田中英幸さんに聞いてみました。

糖尿病予防には「運動」が重要

運動をすると、筋肉がエネルギーとして糖を消費します。このとき、インスリンの力を借りなくても血糖値が下がるという仕組みが働きます。つまり、運動は体の中の「自然な血糖コントロールスイッチ」を入れてくれるのです。

さらに、継続して運動を行うと「インスリン」の効きが良くなる「糖を細胞に取り込みやすくする」「血流が良くなる」など、さまざまな良い効果が期待できます。

小まめな運動が血糖値を下げる

特別な道具やトレーニングは必要ありません。生活の中に「ちよつと動く」を取り入れるだけでいいです。小まめに運動することで、まとめて運動することと同じくらい



▲健康増進室 健康運動指導士の田中さん

## ★特典 30ポイント達成ごとに利用1回無料

| 内 容       | 基 準  | ポイント | ボーナス<br>ポイント      |
|-----------|------|------|-------------------|
| 午後5時以降利用  | 1回ごと | +1   | —                 |
| いきいきコース   | 修了   | +10  | 目標値<br>クリアで<br>+5 |
| 血液サラサラコース |      |      |                   |
| やせナイト講座   |      |      |                   |

ほかにも、イベント参加などでポイントがたまります。お得に使って、健康寿命を延ばしましょう！

健康ポイントで  
お得に運動しましょう

健康増進室での運動を応援する新たな企画「健康ポイント」が4月からスタートしました。利用して、運動して、若返るだけでなくポイントも付いてお得です。ぜひ参加してください。

### スクワット



▲椅子に腰かけるときや立ち上がるときに行ってみましょう。①の姿勢で5～10秒キープできれば1回だけでもいいので1日に数回行いましょう。爪先と膝を同じ向きにし、立ったときは膝を伸ばすことがポイントです。

### 片足立ち



▲家事や歯磨きをしながら行ってみましょう。膝を伸ばすことがポイントです。

自宅でできる「ながら運動」

市では、家でできる運動動画を市公式YouTubeチャンネルで配信しています。ここでは「ながら運動シリーズ」の片足立ちとスクワットを紹介しています。「ながら」で運動できるので、ぜひ小まめにやってみてください。

