



もっと知ろう糖尿病

糖尿病は早期発見・治療継続

糖尿病は、食事や運動などの生活習慣が関係している病気です。

はじめは自覚症状が少ないけど、ほうっておくと…

- 失明
 - 脳卒中
 - 下肢切断
 - 心筋梗塞
 - 透析
 - 歯周病
- などコワイ病気に!

食事に気をつけよう!

- 脂肪は控えめに
- 食物繊維の多い食品(野菜、海藻、きのこなど)を積極的にとる
- バランスのよい食事を心がける

無理なく長時間からだを動かそう!

- 散歩
- できるだけ階段を使う
- こまめに動く

40歳になったら特定健診!

特定健診とは、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防するため、メタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導を行うものです。自己負担額等は医療保険者により異なりますので、加入の医療保険者(健康保険証に記載されています)までお問合せください。

11月14日は世界糖尿病デー

11月14日は国際連合(国連)が指定した「世界糖尿病デー」です。世界中で、建造物を糖尿病啓発のシンボルカラーであるブルーにライトアップする取組みや、糖尿病の予防・治療・療養を喚起する啓発活動が行われています。広島県でも各地でブルーライトアップや県民向けの啓発活動を行っています。



▲アーバンビューグランドタワー(広島市 H26)



▲広島城(広島市 H26)



▲芦田川大橋(福山市 H26)



▲十日市コミュニティセンター(三次市 H26)

広島県医師会 糖尿病対策推進会議
(広島県医師会・糖尿病学会・糖尿病協会・広島県歯科医師会)

糖尿病を見逃していませんか？！

あなたには、以下の項目がいくつあてはまりますか？

- ☐ 血糖が高いといわれたことがある
- ☐ 肥満気味である
- ☐ 高血圧といわれて、薬をのんでいる
- ☐ 糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる
- ☐ 40歳以上である
- ☐ 外食が多い
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ あまり運動をしない
- ☐ 車に乗る機会が多い
- ☐ 妊娠時に尿から糖がでたといわれた



血糖が高いといわれたことがある方、またはその他の項目がいくつあてはまる方は、糖尿病の可能性が高いため、早急に検査を受け、合併症をおこさないように、適切な治療を受けましょう。

日本では、糖尿病の疑いが強い人は約950万人いるとされていますが、**そのうち、ほとんど治療を受けたことがない人が約4割もいる状態です。**(厚生労働省HPより)

糖尿病を放置すると、**失明**(糖尿病はその原因の第二位)や**腎不全**(糖尿病は透析導入原因の第一位)、**下肢切断**、**脳卒中**、**心筋梗塞**などをおこす可能性が高くなります。何かしら症状が出てから治療しても、すでに手遅れのことがあります。

日本医師会	http://www.med.or.jp/
日本歯科医師会	http://www.jda.or.jp/
日本糖尿病学会	http://www.jds.or.jp/
日本糖尿病協会	http://www.nittokyo.or.jp/

日本糖尿病対策推進会議 (日本医師会・日本歯科医師会・日本糖尿病学会・日本糖尿病協会)

広島県医師会 糖尿病対策推進会議
(広島県医師会・糖尿病学会・糖尿病協会・広島県歯科医師会)

※糖尿病対策推進会議(当時)が平成17年に作成したリーフレットより一部改変