

11月9日～15日は 全国糖尿病週間 です

知って得する 健康ひろば

糖尿病は動脈硬化を進める病気

糖尿病は血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高くなりすぎる病気です。
体のエネルギー源としてブドウ糖は必要不可欠ですが、多すぎると血管を傷つけ、動脈硬化*を引き起こします。糖尿病により全身の臓器に起きるさまざまな障害を「**糖尿病の合併症**」といいます。

*動脈硬化…動脈の血管が硬くなって弾力性が失われた状態。心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすといわれている

糖尿病の合併症は「し・め・じ」と「え・の・き」で

糖尿病の合併症は、それぞれの頭文字をとって、「し・め・じ」「え・の・き」で表すことができます。
特に「し・め・じ」は糖尿病の三大合併症と呼ばれます。

しめじ

細い血管の障害

一般的に糖尿病の診断から約5年～15年後に「し→め→じ」の順で現れる。

- し 神経の症状**
手足のしびれ、痛み、感覚が鈍くなる
- め 目の症状**
視界がかすむ、視力が低下する
進行すると失明する可能性も
- じ 腎臓の症状**
むくみ、倦怠感、タンパク尿
進行すると人工透析が必要になることも



えのき

太い血管の障害

- え 壊疽**
神経障害や血流障害により組織が腐敗してしまうことも
- の 脳梗塞**
血栓が脳の血管に詰まる病気のこと
糖尿病でない方に比べ発症リスクは2倍
- き 虚血性心疾患 (狭心症・心筋梗塞)**
心臓の血管が詰まって生じる疾患のこと
糖尿病でない方に比べて発症リスクは2～3.5倍



糖尿病は早期発見、早期治療が重要

令和6年度の市の特定健康診査を受けた方の半数以上が、血糖値またはHbA1c*で所見あり(「要受診」または「要保健指導」)という結果で、糖尿病またはその予備軍の可能性がります。

糖尿病の合併症は生活の質を著しく低下させ、一度発症すると治すことが困難です。
年に一度は健康診査を受け、血糖値やHbA1c*の値を確かめましょう。

*HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)
過去1～2カ月間の血糖値の平均を
反映する指標



「要受診」と診断された場合は、自覚症状がなくても速やかに受診しましょう。