

連載 8 回目



# のヘルスアップトーク

～ 糖尿病と第3期データヘルス計画 ～

11月14日は世界糖尿病デー

第3期データヘルス計画からわかる由布市の現状 ▶▶▶ **由布市は糖尿病の有病率※が高いです！**

※有病率は、ある時点における病気やけがをしている人の割合

▶ 由布市の糖尿病の有病率（令和元年～令和5年の推移）

	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
有病率	15.1%	14.3%	15.5%	15.0%	14.5%
有病者数	1,204人	1,077人	1,150人	1,095人	995人
県内順位	2位	3位	1位	5位	6位

出典：「KDB」でみる大分県 保険者(市町村)別生活習慣病有病状況

大分県内の順位は下がってきているけど、有病率が高い状態は続いているよ



## Q.糖尿病ってどんな病気??

A.「糖尿病」は、「インスリン※」というホルモンの量が不足したり、働きが悪くなることで、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなりすぎた状態（高血糖）が、長く続く病気です。  
※インスリン・・・血糖値を下げるホルモンのことです。

## Q.血糖値が高い状態が続くと何が悪い??

A.糖尿病で怖いのは合併症です。血糖値が高い状態が続くと、血液にあふれた糖が全身の血管を傷つけて、血管が硬く、狭くなり血流が滞ります。それが原因でさまざまな合併症を引き起こします。

### 糖尿病の3大合併症

#### 糖尿病性神経障害

神経の働きが鈍り、手足のしびれや感覚の麻痺などさまざまな症状が現れます。



#### 糖尿病性網膜症

眼の網膜の血管が傷んで起こります。悪化すると失明することもあるので注意が必要です。



#### 糖尿病性腎症

腎臓の血管が傷み、機能が低下します。悪化すると人工透析が必要になります。



血糖値が基準範囲を超えていたとしても、早めに「食事」と「運動」を柱とした生活習慣を見直すことで、血糖値も改善することが出来ます。次の4つのポイントを参考に今日から生活習慣の改善に取り組んでみましょう。

### 今日から出来る糖尿病予防

#### ① 健診を受けて自分の血糖値を確認しましょう

まずは自分の血糖値を知ることが大切です。今年度の健康診査をまだ受診していない方は、健康診査を受診して自分の血糖値を確認しましょう。  
Q 確認する検査項目 ▶ 空腹時血糖、HbA1c

#### ② 3食規則正しく食べましょう

1食抜き、空腹状態で食事を摂ると血糖値は急上昇します。欠食やまとめ食いはせずに、3食きちんと食べましょう。

#### ③ 食後にちょこっと運動しましょう

血糖値は食後の約30分～1時間後にピークを迎えます。その間に体を動かすと、糖が消費されて血糖値の急上昇防止になります。テレビを見ながら筋トレやストレッチをするなど、食後に意識して体を動かしてみましょう。

#### ④ 食事はゆっくりとよく噛んで食べましょう

目安は1口30回です。よく噛むことで少量でも満腹感が得られ、食べすぎ防止にもつながります。また、噛みごたえのある食材や料理を多くすることもポイントです。

● 問い合わせ 保険課 ☎097-582-1121

## こころの健康だより ～あなたの飲酒を見守る アルコールウォッチ～

飲酒は健康だけでなく、日々の生活にさまざまな影響を及ぼします。自分や周囲の人のためにも、飲酒に伴うリスクを理解し、お酒との付き合い方を考えてみませんか？

飲酒にあたっては、純アルコール量に着目しながら、自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。一般的な成人男性の場合、適正飲酒量は1日平均純アルコール量20g程度です。〔例：ビール（アルコール5度）500ml、焼酎（アルコール25度）0.6合〕アルコールウォッチは、『飲んだお酒の種類と量』を選択することで『純アルコール量』と『分解時間』を簡単に把握できます。飲酒や飲酒後の行動の判断のために次のQRコードからアクセスしてみてください。

### ● ツールイメージ



アルコールウォッチのトップ画面



自分の飲んだお酒を選択して自動計算できる



アルコールウォッチの結果画面



▲アルコールウォッチ QRコード

● 問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120