

「血糖値が高い」と言われたら！

～自分は大丈夫だと思っていないか～

台東区では、40歳から75歳未満の区民のうち、糖尿病予備群の可能性のある人が4割を超えると推計されています。(令和5年度台東区総合健康診査結果より)

糖尿病は、早期の対応がとても大切です。健康診断などで、血糖値が高いと言われたら、予防や治療の第一歩を踏み出すときです。



© BANDAI

Taito kun



台東区

● 糖尿病は、どんな病気？

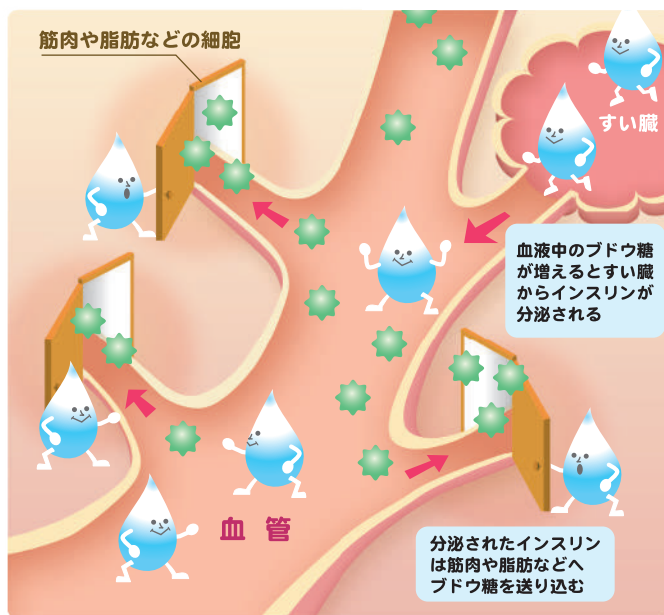
糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高くなり、その状態が続いてしまう病気です。インスリンの量が不足したり、働きが悪くなったりすることが原因となります。

自己免疫が要因となる1型糖尿病と、過食・肥満・運動不足・ストレスといった生活習慣や遺伝が要因となる2型糖尿病とがあります。

インスリンの働き

インスリンはすい臓の細胞から分泌されるホルモンで、血糖値を下げる作用を有する唯一のホルモンです。食事で摂取されたブドウ糖をエネルギー源として全身の細胞に取り込んだり、肝臓や筋肉に蓄えたりすることで、血糖値を調整するという重要な役割を果たしています。

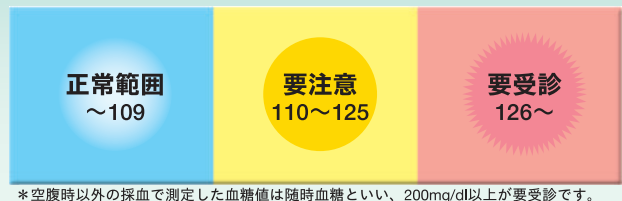
イメージ図



■ 糖尿病の血液検査

糖尿病の疑いがあるかどうかは、血液検査で確認することができます。健康診断では、原則として空腹時の採血で測定した血糖値（空腹時血糖）、または、ヘモグロビンA1c(HbA1c)の値で判断しています。

空腹時血糖



HbA1c (NGSP値)



豆知識

ヘモグロビンエーワンシー HbA1c とは？

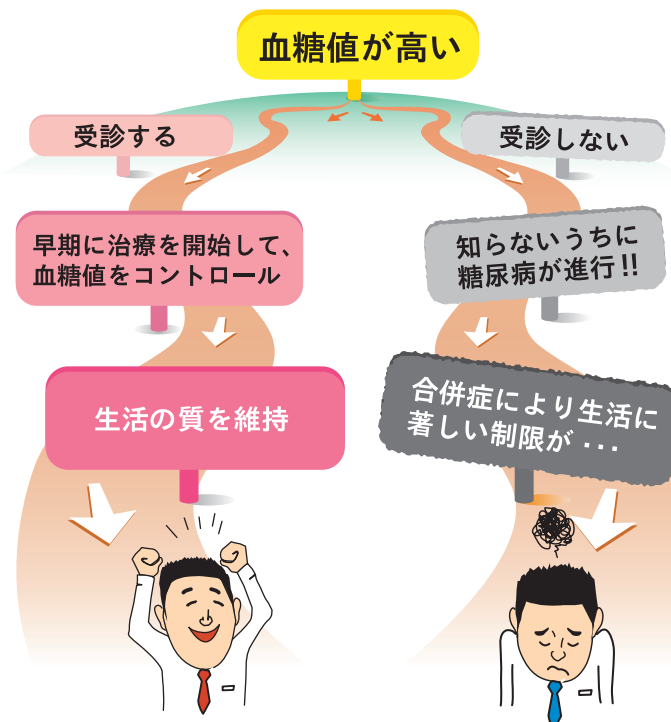
HbA1cの値は、採血前1～2ヶ月間の血糖値の平均的な状態を反映しています。HbA1cは、血糖値とは違って直前の食事の影響を受けることはありません。

検査結果が上の赤色の範囲にある人は、糖尿病が疑われます。**すぐに医療機関を受診してください。**

また、黄色の範囲にある人は、糖尿病予備群の可能性があり。生活習慣を改善して、糖尿病にならないように注意する必要があります。

■ 自分は大丈夫だと思っていないか？

糖尿病の初期の段階では、自覚症状がほとんどありません。血糖値が高いと言われても、症状がないから大丈夫だと思って受診せずに放置してしまうと、糖尿病は確実に進行してしまいます。



■ 糖尿病と診断されたら・・・

糖尿病の治療は、病状に応じて、食事療法・運動療法・薬物療法を組み合わせで行います。医師の指示に従って治療を進めてください。

食事療法



運動療法

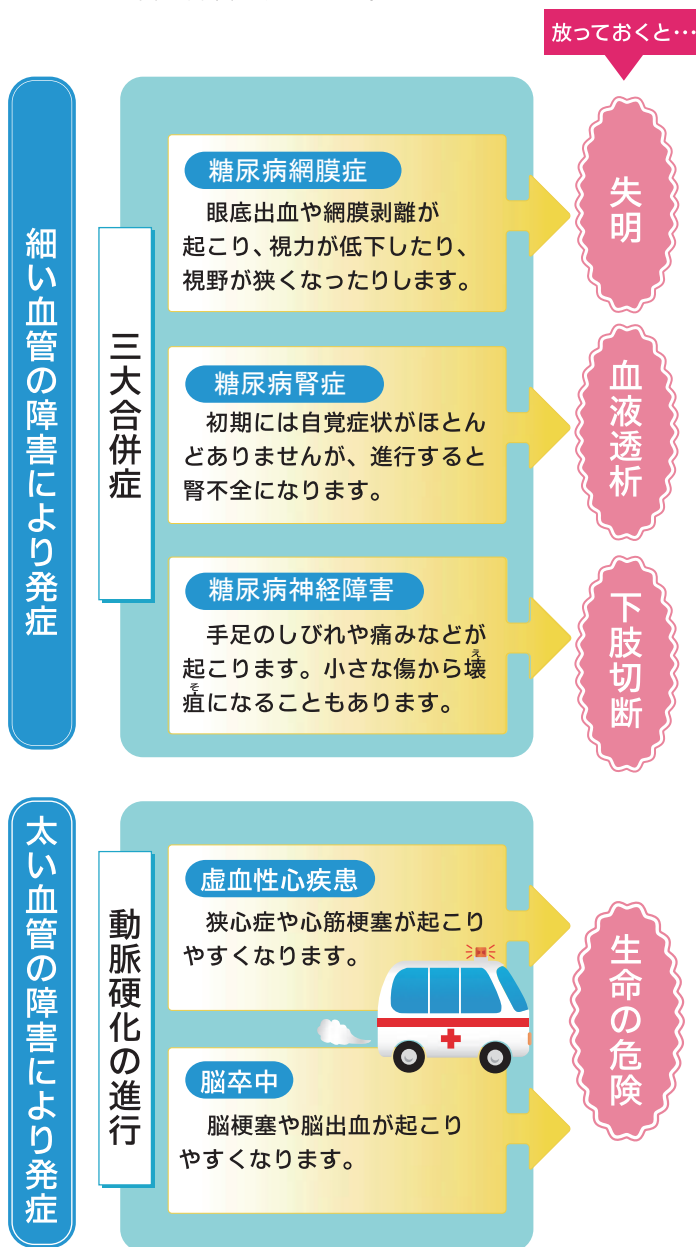


薬物療法



■ 怖い！糖尿病の合併症

糖尿病で一番怖いのは、さまざまな合併症が引き起こされることです。血糖値の高い状態が続くと、全身の血管が障害を受けます。



治療を途中でやめないことが大切です

糖尿病の治療を自分の判断で勝手にやめてしまうと、血糖値のコントロールができなくなり、糖尿病が進行してしまいます。定期的に受診しながら、正しく血糖値をコントロールすることが大切です。

POINT 治療を継続するためのポイント

POINT 家族や職場の上司などに協力や理解を求める。

POINT 次回の受診日をスケジュールに組み込む。

POINT 主治医に指示された内容をよく確認して意味を理解する。

糖尿病は完全に治すのは困難な病気です。しかし、早期に治療を開始して、血糖値をうまくコントロールするという自分の努力で、合併症を予防することができます！医師の指示に従って、根気よく治療を続けましょう。

他にもこんな影響が・・・！

糖尿病と歯周病

— 密接な関係 —

糖尿病と歯周病は相互に悪影響を及ぼしあっています。



糖尿病の治療だけでなく、かかりつけ歯科で歯周病の検査や治療も受けましょう。

糖尿病と結核

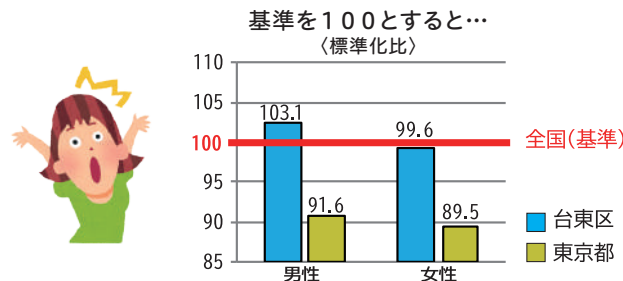
結核は、過去の病気だと思われがちですが、今でも1日に30人程度の新しい患者が発生し、約5人が命を落としている日本の重大な感染症です。血糖コントロール不良は、結核の発病リスクを高めると言われています。結核を予防するためにも、血糖値をコントロールし、年に1回健康診断で胸部レントゲン検査を受けましょう。

糖尿病と喫煙

たばこは多くの有害物質が含まれ、喫煙すると血圧の上昇や酸素不足を起こします。そのため、血糖コントロールが悪い状態で喫煙すると血流が一層悪化し、糖尿病による動脈硬化を加速させ、心筋梗塞や脳梗塞といった病気につながるリスクが高まります。病気のリスクを下げるためには禁煙することが大切です。

台東区の糖尿病の現状

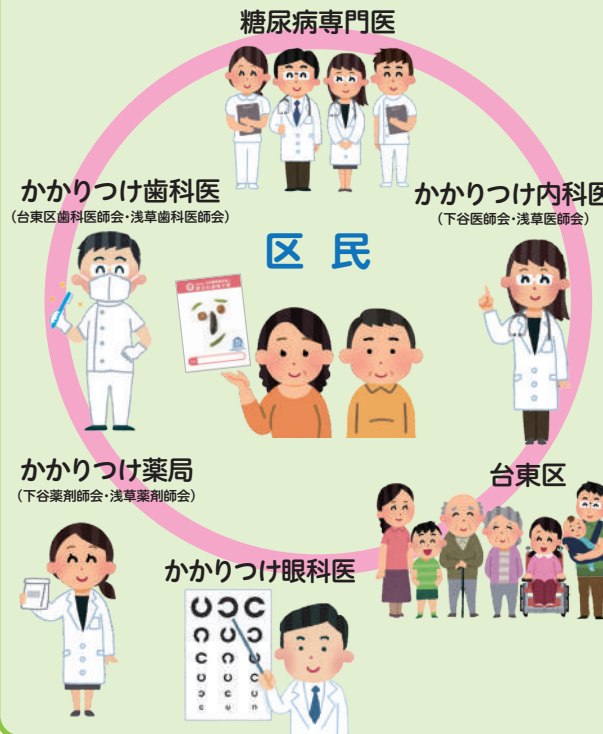
台東区では、HbA1c 5.6%以上の方が東京都より多いことがわかっています



令和5年度 台東区総合健康診査結果より(国保データベースより計算。全国を基準とした標準化比。)

台東区では区民の糖尿病予防・重症化防止のために、地域関係団体と「**糖尿病対策地域連携委員会**」を設置し、糖尿病に係る地域連携を推進することで糖尿病対策を効果的に進進してまいります。

台東区の糖尿病地域連携



台東区のサービス

身近な場所で運動をしたり、栄養相談を受けませんか？

運動施設のご案内

糖尿病治療には適度な運動が大切です。専門スタッフの指導が受けられる施設もありますので、ご利用下さい。利用方法、料金等については、各施設にお問い合わせください。

《上野健康増進センター》

台東区東上野4-22-8 電話03(3847)9475

《千束健康増進センター》

台東区千束3-28-13 電話03(5603)0085

《台東リバーサイドスポーツセンター》

台東区今戸1-1-10 電話(代表)03(3872)3181



「アクアビクス」(上野健康増進センターのみ)



「エアロビクス」

台東区 スポーツ施設

検索

栄養相談のご案内

台東保健所では、区内在住・在勤の方を対象に、食事についての個別相談をおこなっています。相談時間は1人40～50分、予約制・無料です。日程等、詳細はお問い合わせください。



《申込先》

台東保健所保健サービス課栄養担当 電話:03(3847)9440

診察に糖尿病連携手帳を持参しましょう

糖尿病連携手帳とは？

糖尿病の治療内容や検査結果など、糖尿病の療養に役立つ様々な情報を記録することができる手帳です。糖尿病に関する情報をご自身で管理することで、積極的に治療に参加することができます。

手帳をご希望の方は、主治医の先生にご相談いただくか、日本糖尿病協会事務局(電話03-3514-1721)へお問い合わせください。

台東区の医師会、歯科医師会、薬剤師会ホームページリンク集はこちらをご覧ください。

台東区 医療機関のご案内

検索

区の情報・最新のサービスに関しては、台東区のホームページをご覧ください。

台東区 糖尿病予防

検索

令和元年9月発行(令和6年11月改訂版発行)

作成者:台東区台東保健所保健サービス課

台東区東上野4-22-8

電話03(3847)9440

監修:台東区糖尿病対策地域連携委員会

出典(表紙～p6):東京都福祉保健局「『血糖値が高い』と言われたら!」

(監修:東京女子医科大学常務理事 岩本安彦)

承認番号:31福保保健第578号

図書登録番号:31年度登録第22号