



# 糖尿病は万病の大敵 健診で守ろう あなたの健康

国内の糖尿病の患者さんはこの50年間で20倍に増え、今もお増え続けています。ご自身は「健康だから大丈夫」と過信していませんか？ あなたの血糖値、大丈夫ですか？ 今年7月1日から糖尿病の診断基準が変わり、今までよりも判断基準が厳格になり、隠れ糖尿病もはっきりと分かるようになりました。町民の皆さん、特定健診で健康チェックをしましょう。

「糖尿病」と聞いて、その名を知らない人は少ないと思います。しかしどんな病気か知らない人は多いのではないのでしょうか？ インスリン(すい臓から分泌される血糖を下げる物質)の作用不足によって血液中の糖が増え、糖が血液中の物質とくっついて全身の血管が徐々に傷つけられていく病気で、

糖尿病が恐ろしいのは、その病気に伴ってさまざまな合併症を起こすことです。代表的な病気は、網膜症、腎症、神経障害が挙げられます。糖尿病は動脈硬化を進めるため、これに限らず心筋梗塞(こっそく)、狭心症、脳卒中、閉塞性動脈硬化症などを引き起こします。

このような合併症を引き起こす状態になると、生活や仕事に影響が出るのはもちろん、要介護状態、最悪の状態では死をも招きます。糖尿病になると、平均寿命が10歳以上も縮まるという報告もあります。

## 診断基準が厳格になりました

今年7月1日、日本糖尿病学会は、糖尿病の診断基準を変更しました。注目する点は、HbA1c(ヘモグロビンA1c)の

シ)を新たに診断基準に追加したことです。それによって糖尿病の診断が1回の検査でできるようになりました。

例えば、特定健診で空腹時の血糖値が126mg/dl以上、かつHbA1cが6.1%以上あれば「糖尿病」と診断されるのです。

これまでは血糖値だけが診断基準になっていましたが、HbA1cが以前よりも重要視され、早期に糖尿病を見つけ治療を開始し、さまざまな合併症を予防することができるようになりました。

## ○HbA1cを覚えましょう!

特定健診を受けると血液検査の中でHbA1cという項目があります。ヘモグロビンとは赤血球中の色素のことをいいます。

ヘモグロビンはたんぱく質と鉄でできており、このたんぱく質に糖がくっついて糖化たんぱくに変化します。これがHbA1cです。

HbA1cは約1〜2カ月前の血糖値を表しています。単位は「%」で表し、正常範囲は「4.3〜5.1%」の範囲です。つまりHbA1cが高いということは、慢性

的に血液中に糖が存在するということになり、高血糖状態を意味していることとなります。

## ○糖尿病はお金がかかる!? 健診を受け

## て予防

糖尿病になると、生涯で平均1億円の医療費がかかるといわれています(自己負担額ではありません。糖尿病そのものの治療のほか、関連する合併症治療にかかる医療費、通院にかかる交通費、かかる時間などをお金に換算したものです)。

健康を維持して生活できるということは、これだけの経済的負担も負う必要がなくなるということになります。

皆さんも積極的に特定健診を受け、糖尿病を予防しましょう。町の特定健診では空腹時の血糖値、HbA1cの両方を測定しています。

