

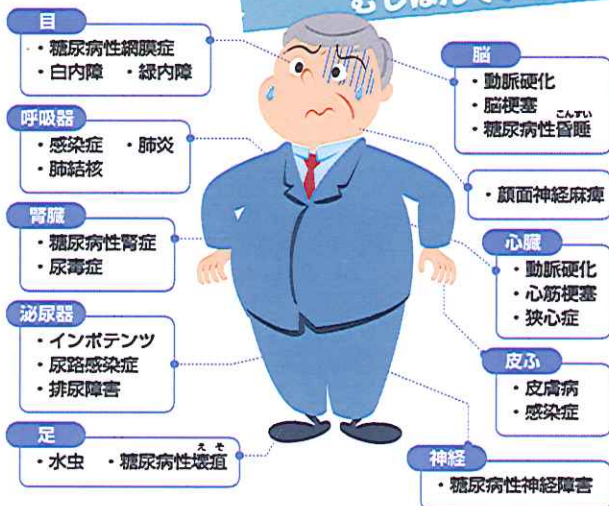
“あなた”の主治医は“あなた”です!!

“本当に怖い”糖尿病

1 糖尿病ってどんな病気?

- 糖尿病の95%は“生活習慣の乱れ”が原因!!
- “自覚症状はほとんどない”
- 放っておくと、様々な**合併症**を引き起こす

40歳以上の日本人の**4人に1人**は糖尿病疑い



2 血糖値が高い状態を放っておくと...

～血糖値が高い状態のまましていると、身体や時間、金銭面など、生活のいたる所にダメージを与えます。～



人工透析をすることになったら?

- Q.透析にかかる時間は?
- A. 1回あたり4～5時間です。
1週間に3回(例えば、月・水・金)
- Q.透析にかかる費用は?
- A. 1か月の自己負担額は、最大1万円です。
(報酬月額53万円以上の所得者は、1ヵ月最大2万円)
- Q.何を食べても大丈夫?
- A. 食事制限や水分制限があります。
果物や生ものの摂取も控えましょう。

3 あなたの健診結果はどうですか?

～あなたの**カラダからのメッセージ**に耳をかたむけましょう!!～

<健康診断の判断基準>

	基準値 (異常なし)	要観察	要精密
空腹時血糖値 (mg/dl)	70～99	100～125	126以上
HbA1c (%)	5.1以下	5.2～6.0	6.1以上
尿糖	-		+～3+

*この数値は、「標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)」で示されている数値です。

「空腹時血糖値」は、前の食事から10～14時間後の空腹時に測定したものをいいます。
「ヘモグロビンA1c」は、過去1～2か月の血糖の状態を知ることができ、最近では、血糖値とともに糖尿病の診断基準になっています。

“要観察”だったのよねえ...

“要精密”だったよ

すぐにお近くの内科を受診してください!

放っておくと、合併症を引き起こす可能性があります。糖尿病と診断されたら、治療とあわせて生活習慣を見直し、血糖値をうまくコントロールすることが大切です。

食事や運動、ストレスなど、改善できる部分を見つけていきましょう。今ならまだ間に合うかもしれません!

生活習慣の見直しを欠かせません。

4 「健診は受けたから安心」ではありません!

～あなたの生活習慣は、糖尿病に“なりやすい?”“なりにくい?”～

- 太っている
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 食べ過ぎている
- ドリンク剤をよく飲む
- お酒をたくさん飲む
- 運動不足である
- おやつは必ず食べる
- ゆっくり休めない
- 脂っこいものが好き
- ストレスがたまっている
- 夕食が遅く、ドカーンと食べる
- 40歳以上である
- 食事時間が不規則
- 家族や親せきに糖尿病の人がいる
- 朝食は食べない
- (女性) 妊娠中に血糖値が上がったことがある

合計 **16** 個

◆あてはまる項目が多いほど、糖尿病を発症する可能性が高いです!

(厚生労働省「糖尿病ホームページへようこそ」より引用)

生活習慣を見直すって、言っても、“毎日運動する”時間なんてないし、“食事バランスをよ”って、どうしたらいいのかわからないしね...

生活習慣の見直しポイント

“これならできる♪”と思ったことからやってみましょう。

- ☆ 例えば、こんなこと ☆
- 毎日、体重を測ってみる
 - 野菜やきのこ類を食事の前半に食べる
 - 2階までなら階段を使ってみる
 - 車を少し遠くに止めて歩いてみる
 - 間食や外食を週1から月2へ控えるようにする

「5年後も、10年後も自分らしく人生を楽しみたい」と思うなら...

健康診断は、生活を見直す**絶好のチャンス**です。
糖尿病にならないためにも、健診結果の「**血糖値**」を見逃さないで!