

知っておきたい！糖尿病治療の第一歩

糖尿病とは

糖尿病は血液中のブドウ糖を分解し、血糖値を下げるホルモンである「インスリン」の不足や働きが悪くなることによって血糖値が上昇する病気です。初期は自覚症状がほとんどなく高血糖が続くと全身の血管を傷つけ、様々な合併症があらわれ動脈硬化が進行します。糖尿病は1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病、その他に分類されます。

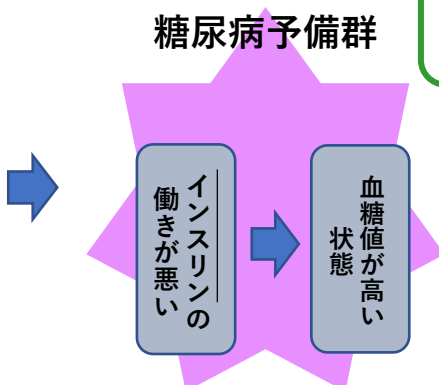
多くは2型糖尿病で、2型糖尿病の発症や合併症の予防には、早めに生活習慣を改善することが重要です。

また、合併症を予防するためには、定期的に医療機関に受診し治療を続けていくことが大切です。

もし、何かのきっかけで治療が中断しても『行きづらい』と思わず、できるだけ早く治療を再開しましょう。

2型糖尿病の推移

- 遺伝因子
- 運動不足
- 食事習慣
- 環境因子

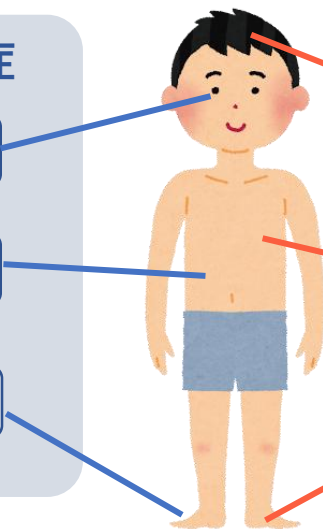


Point

生活習慣の改善・治療の継続が進行を遅らせるために大切です

糖尿病特有の合併症

- 目 網膜症
- 腎臓 腎症
- 神経 神経障害



動脈硬化性疾患

- 脳 脳梗塞
- 心臓 心筋梗塞・狭心症
- 足 壊疽（えそ）

糖尿病に起こりやすい併存疾患

- 歯 歯周病
- 骨 骨粗しょう症
- がん (大腸・肝臓・膵臓など)
- 他 認知症・感染症

血糖管理の目標値

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは、過去約1～2カ月の平均血糖値を示します。平均の血糖値が高くなるとHbA1cは上昇し、平均の血糖値が低くなるとHbA1cは低下します。

HbA1c 7%未満を目指しましょう

※ 高齢者は年齢や健康状態、治療方法などに応じてHbA1cの目標値は異なりますので、かかりつけ医に確認しましょう。

症状がなくても定期的な検診と簡単ケア

歯周病検診 ▶ 歯周病を治療すると糖尿病の改善につながる可能性があります



歯周病により
糖尿病が悪化



糖尿病悪化により
歯周病が進行



歯周病の治療によりHbA1cが減少することがわかっています。(Hiroshima Study 2013より)

眼科検診 ▶ 定期的な眼科受診で高血糖による失明のリスクを減らせます

高血糖が続くと目の網膜の毛細血管に障害が起きます。進行すれば失明の原因になりますが、手遅れになるまで自覚症状はほとんどありません。血糖コントロールを良好に保つとともに、年に1回程度の定期的な眼底検査を受けましょう。



フットケア ▶ 足の観察や清潔に保つことが足病変の重症化予防につながります

足を清潔に保つと同時に、傷やタコなどの足病変がないか毎日観察しましょう。

動脈硬化

足への血流が減り
傷が治りにくい

高血糖

感染しやすくなる

網膜症

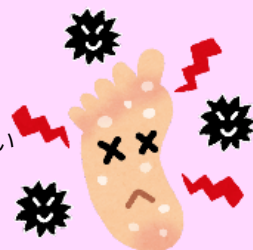
傷ができて
見えにくい

神経障害

傷ができて
気づかない
足の変形が起きる
足が乾燥しやすくなる

これらに加えて 喫煙・合わない靴を履く・裸足で過ごす
足を見ない・足が汚れたまま

これらの要因が絡み合うことで糖尿病足病変のリスクが増加します



糖尿病連携手帳 ▶ 患者さんと医療機関をスムーズにつなぎます

患者さん本人と関係する医療機関とが、情報を共有することができ、糖尿病連携をスムーズに行うための大切な手帳です。

眼科、歯科など他の医療機関を受診する時、手帳を持参し、所見を記録してもらいましょう。



【編集】広島市連合地区地域保健対策協議会 糖尿病重症化予防対策検討委員会

【発行】広島市健康福祉局保健部健康推進課

〒730-8586 広島市中区国泰寺町一丁目6番34号 TEL (082) 504-2980