

# 11月13日～19日は「全国糖尿病週間」です

「全国糖尿病週間」は、毎年「世界糖尿病デー」の11月14日を含む1週間とされ、全国各地で糖尿病発症予防・重症化予防のための啓発活動が行われます。

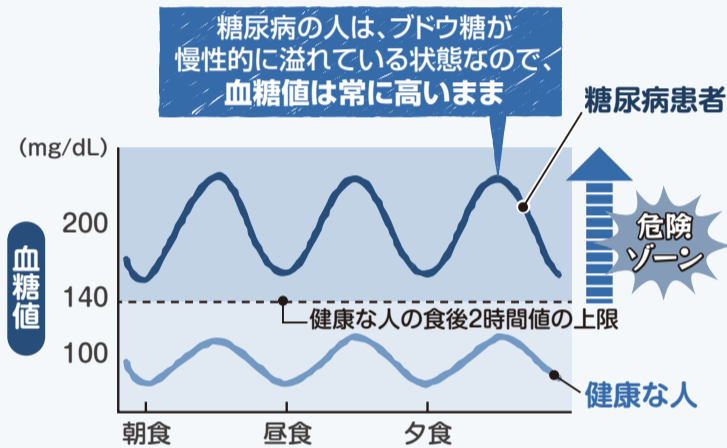
厚生労働省が行った平成29年患者調査では、「糖尿病で治療を受けている人」は328万6,000人と40人に1人の割合です。しかし、糖尿病が強く疑われる人や糖尿病の可能性もある人も含めると、6人に1人の割合となります。また、糖尿病が強く疑われる人は、30代以降より徐々に増加しています。

若い年齢のうちから、年に一度の健康診断の受診や食事・運動等の生活習慣の見直し・改善が大切です。

図：地域保健課保健事業グループ ☎3987-4660

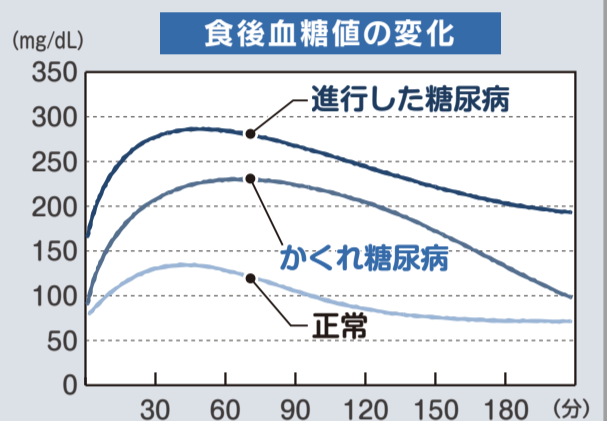
## 糖尿病とは...

インスリンというホルモンがうまく作用しないことで、ブドウ糖が利用されずに血液中に溢れてしまう病気です。血糖値の高い状態が続くと、血管内に溢れた糖が血管を傷つけます。



## 「食後高血糖」に注意しましょう!

食後の血糖値が異常に高くなり、下がりにくい状態を「食後高血糖」といい、「かくれ糖尿病」を発見するために役立ちます。かくれ糖尿病は空腹時の血糖値に問題がないため、気がつかないうちに糖尿病が進行してしまう恐れがあります。



- これで改善
- 1 日3食規則正しく食べましょう
  - 2 炭水化物の重ね食べをやめましょう
  - 3 野菜から食べましょう
  - 4 食後、体を動かしましょう

## あなたの血糖値の状態は?

健診結果から、あなたの血糖値を確認してみましょう!

### 血糖値とは...

血液中のブドウ糖の濃度です。飲食により変動します。

### エーワンシー ヘモグロビンA1cとは...

過去1～2か月の平均の血糖値を反映します。検査直前の食事や運動などの影響を受けません。

| 空腹時血糖値* (mg/dL)        | ヘモグロビンA1c(%) | 糖尿病危険度       |
|------------------------|--------------|--------------|
| * 10時間以上絶食した状態で採血した血糖値 | 7.0～         | <b>糖尿病域</b>  |
| 126～                   | 6.5～6.9      | 合併症の危険が大きくなる |
| 110～125                | 6.0～6.4      |              |
| 100～109                | 5.6～5.9      | <b>境界域</b>   |
| ～99                    | ～5.5         | <b>正常な状態</b> |

糖尿病の治療を続け、血糖コントロールについて確認・相談しましょう

すぐに医療機関を受診しましょう

生活習慣の見直し・改善をしましょう

今後も健康づくりに努めましょう

危険度

大

小

日本人間ドック学会 判定区分(2020年)、日本糖尿病学会「糖尿病診療ガイドライン(2019年)」を参考に作成

## 糖尿病性腎症重症化予防プログラム

～糖尿病患者さんに対する腎不全予防のための保健指導～

面談や電話で管理栄養士や保健師が食事や運動などのアドバイスをを行い、6カ月間サポートします。



「糖尿病性腎症」は、糖尿病による合併症の1つで、放置すると腎不全となり、腎臓移植や人工透析をしなければ生命維持ができなくなります。進行してからでは、完全な回復が見込めないため、早期発見と生活習慣の見直しが必要です。

豊島区の糖尿病性腎症重症化予防プログラムでは、糖尿病性腎症を早期に発見するため、「アルブミン尿検査」を行います。

検査で「初期の糖尿病性腎症」と診断された方には、医師の指示に基づき、保健指導を実施します。(この事業は、豊島区国保特定健診受診者が対象です。対象者には、区よりご案内が届きます。)

### 保健指導までの流れ

豊島区だけ!!

### アルブミン尿検査

アルブミン尿検査実施医療機関にて実施



2週間後

### 結果説明

検査を受けた医療機関にて実施



### 糖尿病性腎症重症化予防保健指導

管理栄養士・保健師との個別面談



6カ月間生活習慣改善にトライ!!

「糖尿病性腎症初期段階」と診断を受けた方

図：地域保健課保健事業グループ ☎3987-4660

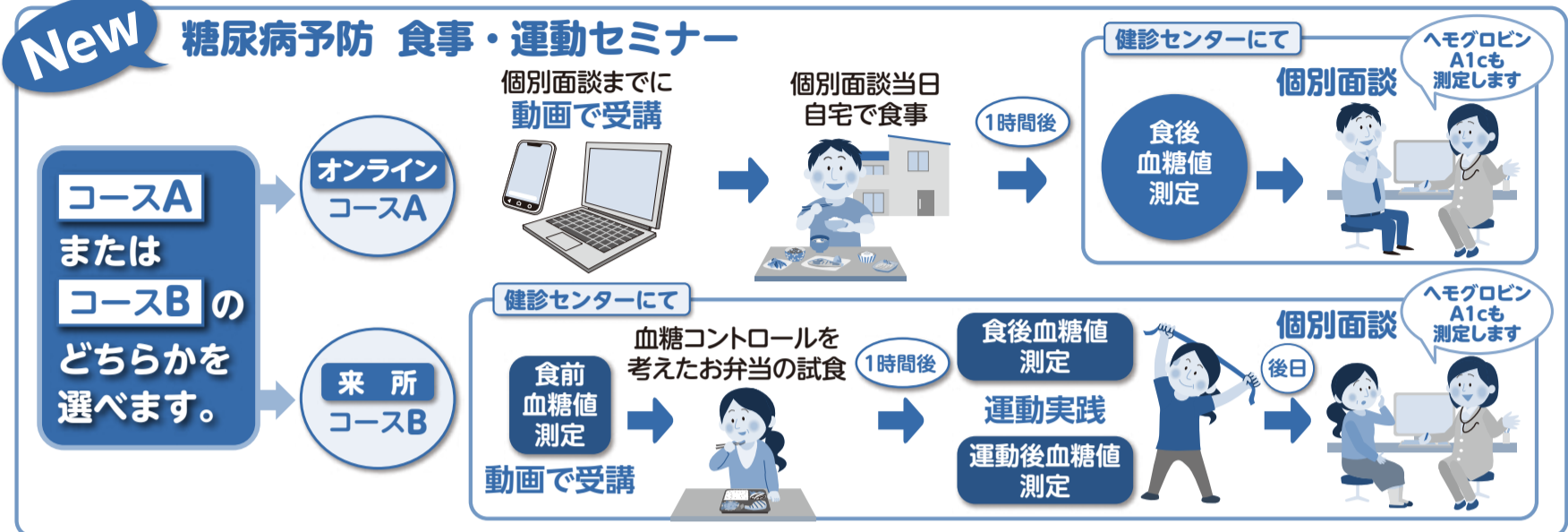
# 糖尿病重症化予防事業(豊島区国保特定健診受診者が対象)

図:地域保健課保健事業グループ ☎3987-4660

**① 糖尿病予防のための保健指導** ヘモグロビンA1cが6.0~6.4%の方 \*糖尿病薬を服用していない、かつ特定保健指導対象でない方

管理栄養士・保健師から無理なく血糖値を下げるコツなどのアドバイスを受けて、6カ月間の生活改善にチャレンジ!

糖尿病予防 食事・運動セミナーでは「食後血糖値」を測定し、健診ではわからない「かくれ糖尿病」かどうかを確認することができます。また、個別指導時に「ヘモグロビンA1c」を測定することができます。



**② 医療機関への受診状況調査** ヘモグロビンA1cが6.5%以上の方 \*糖尿病薬を服用していない方

医療機関受診状況に合わせて保健師より電話でサポートを受けられます。

対象の方には、ご自宅に調査票を郵送しますので、ご記入の上、返送をお願いします。



## ジェネリック医薬品を活用しましょう

図:国民健康保険課給付グループ ☎3981-1296

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同等の効能・効果を持つ医薬品のことで、開発コストが少ないため、一般的に先発医薬品よりも安価です。ジェネリック医薬品を使用することによって、皆さんの自己負担額の軽減や、医療費削減による国民健康保険財政の改善が期待できます。



ジェネリック医薬品への変更を希望する方は、医師や薬剤師にジェネリック医薬品を希望している旨を伝え、ご相談ください。

## としま健康チャレンジ!

健康に関する講演会や健康教室を実施。参加してポイントを集め、マイレージカードを交換すると、区内協賛店でサービスを受けられます。

図:地域保健課保健事業グループ ☎3987-4660

## イベント情報

### 健康展

**日時** 2月26日(日)10時~14時30分

**場所** としま区民センター 8階 多目的ホール

骨密度などの測定体験コーナーやくすりなんでも相談コーナーがあります。

※整理券を配布し、人数を制限する場合があります。

図:国民健康保険課管理グループ ☎3981-1923



豊島区・北区・板橋区・練馬区 合同

### 糖尿病区民公開講座

WEB 配信

テーマ **糖尿病性腎症と予防**

配信期間 2023年2月1日(水)~2月28日(火)(予定)



- プログラム**
- 糖尿病性腎症とは?
  - 腎症予防を考慮した糖尿病のコントロール
  - 糖尿病性腎症と食事療法
  - 豊島区における糖尿病性腎症重症化予防プログラム

※現在プログラムは案となっております。 ※Web配信のアクセスURLは2023年1月より豊島区医師会ホームページ上でご案内します。

https://www.tsm.tokyo.med.or.jp/

豊島区医師会

検索

### 区立中央図書館展示

10月29日(土)~11月24日(木) 健康情報コーナーにて「糖尿病」「運動」「食事」などに関する本を特集展示しています。

この機会に糖尿病の知識を深めませんか。

図:地域保健課保健事業グループ ☎3987-4660



### 都立大塚病院 「コロナ禍の生活変化に負けない!~糖尿病との付き合い方~」

掲載期間 11月1日(火)~11月30日(水)

コロナ禍の生活変化が糖尿病のコントロールに影響を与えています。糖尿病との付き合い方等、療養に役立つポスターを院内および病院ホームページに掲載します。病院ホームページ(二次元コード)からご覧ください。(「イベント・お知らせ」から見ることもできます。)

都立大塚病院 イベント

検索

図:患者・地域サポートセンター 地域連携支援グループ ☎:3941-3211(内線2138)

