

# 11月12日～18日は「全国糖尿病週間」です

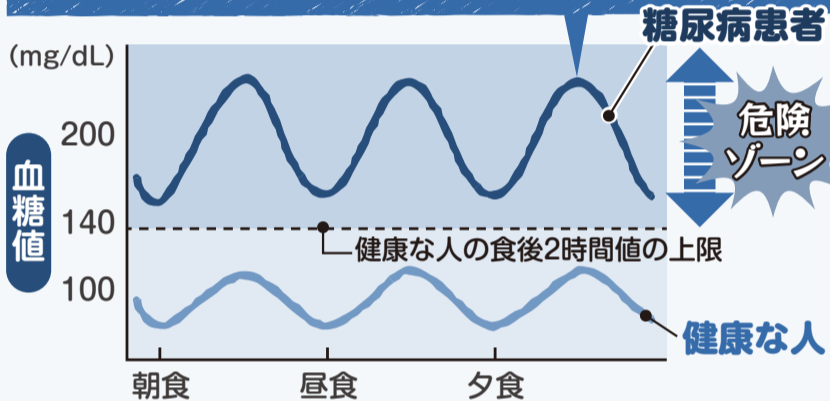
「全国糖尿病週間」は、毎年「世界糖尿病デー」の11月14日を含む1週間とされ、全国各地で糖尿病発症予防・重症化予防のための啓発活動が行われます。令和2年の患者調査では、糖尿病で治療を受けている人は579万1,000人と約20人に1人となり、6年前に比べて1.8倍ほど増えています。若い年齢のうちから、予防のために健康診断の受診や食事・運動などの生活習慣の見直しが大切です。

図：地域保健課保健事業グループ ☎03-3987-4660

## 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、血管が傷つけられ、全身にさまざまな障害を引き起こします。

糖尿病の人は、ブドウ糖が慢性的に溢れている状態なので、**血糖値は常に高いまま**



## いまの血糖値はどのレベル...? ~下の図で確認してみよう!~

血糖値...血液中のブドウ糖の濃度です。飲食により変動します。  
ヘモグロビンA1c...過去1～2カ月の血糖値の平均を表します。

空腹時血糖値 (mg/dL)	ヘモグロビンA1c (%)	糖尿病危険度	危険度	
126～	6.5～6.9	糖尿病域	合併症の危険が高くなる	大
110～125	6.0～6.4	境界域	高血糖により、血管に危険が生じてくる	
100～109	5.6～5.9	境界域	正常高値	
～99	～5.5	正常な状態	正常高値	

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

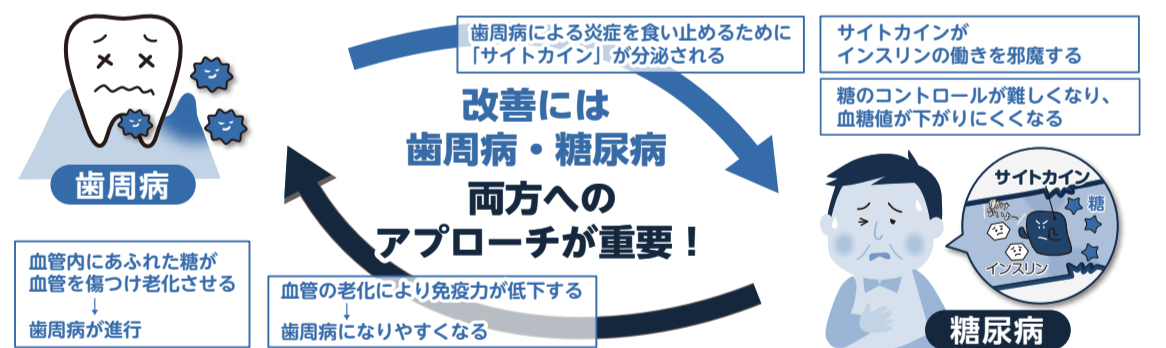
## 口の健康と糖尿病

### 歯周病ってどんな病気?

歯周病は、歯に付着するプラーク(歯垢)にすみつく「歯周病菌」によって引き起こされる感染症です。歯周病にかかると、歯の周りの歯茎に炎症が起こり、さらに進行すると歯を支えている骨が溶けて、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。また、歯周病はさまざまな全身の病気と深い関係があり、決して放置してはいけない病気です。

### 歯周病と糖尿病がつくる悪循環

歯周病と糖尿病は、深く関連しています。糖尿病になると、細菌に対する抵抗力や組織の修復力の低下などにより血管を老化させ、さらに口腔内の乾燥などが生じ、歯周病を悪化させます。歯周病が悪化すると歯周病菌によりインスリンの働きを阻害され、糖のコントロールが難しくなり、血糖値が下がりにくくなります。この悪循環を断つために、歯周病と糖尿病両方へのアプローチが重要です。



## 「腎臓の健康チェック」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が食事や運動などのアドバイスを行い、6カ月間サポートします。

区では糖尿病の治療中の方に、腎臓の健康具合を調べる「アルブミン尿検査」を実施しています。血糖値が高い状態が長く続くと、腎臓の働きが弱くなります。放っておくと、厳しい食事制限が必要になったり、一生に渡って人工透析が必要になることも…。SOSに早めに気づき、生活習慣を見直すことで腎臓は回復できます。

年1回の機会に、ぜひ健康チェックを受けましょう。  
(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。)

### プログラムの流れ

#### アルブミン尿検査

区指定の医療機関にて実施

#### 結果説明

受診した医療機関にて実施

#### 保健指導

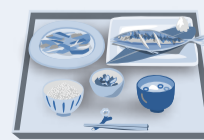
管理栄養士との個別面談・電話支援



2週間後



「糖尿病性腎症初期段階」と診断を受けた方



6カ月間生活習慣改善にトライ!!

図：地域保健課保健事業グループ ☎03-3987-4660

# 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 ☎03-3987-4660

## 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%で糖尿病薬未使用かつ特定保健指導対象外の方

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、健診ではわからない「食後血糖値」を測定することができます。また、個別指導時には「ヘモグロビンA1c測定」と「体組成測定」を行います。

### 糖尿病予防 食事・運動セミナー



対象の方には、ご自宅に予防保健指導利用券を郵送しますので、同封の申込書の返送をお願いします。

\*これまでにセミナーを受けたことがある方は、個別面談のみ参加できます。

## ② 医療機関への受診状況調査 ヘモグロビンA1cが6.5%以上で糖尿病薬未使用の方

医療機関への受診状況の確認を行っています。

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。

自己判断せず、まずは医師に相談することが大切です!!

## 医療費を大切に

図:国民健康保険課給付グループ ☎03-3981-1296

健康保険は、誰もが安心して医療が受けられるように、収入に応じて保険料を出し合い、そこから医療費を支出しようという助け合いを基本とした制度です。そのため、医療費が増えることは、保険料の引き上げにつながる可能性があります。

### ～私たちにできること～

- お医者さんへのかかり方を見直しましょう。(重複・頻回受診・時間外受診をできるだけ避ける。)
- 定期的に健康診断を受け、病気を早期発見・早期治療しましょう。
- ジェネリック医薬品を活用しましょう。

\*ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同等の効能・効果を持つ医薬品で、安価なお薬です。



## イベント情報

### 健康展

日時 12月3日(日)10:00～14:30

場所 としま区民センター 8階 多目的ホール

骨密度や脳年齢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。



図:国民健康保険課管理グループ ☎03-3981-1923

### 豊島区医師会

## 糖尿病区民公開講座

テーマ **糖尿病と歯の健康**

配信期間 2024年2月1日(木)～2月29日(木)(予定)

プログラム

- ① 専門医からの糖尿病と合併症の話
- ② 歯科医師からの糖尿病と歯周病の話
- ③ 歯科衛生士からの歯や口腔ケアの話

\*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2024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

WEB 配信



参加 無料!

### 区立中央図書館展示

10月28日(土)～11月23日(祝・木)

健康情報コーナーにて「糖尿病」「運動」「食事」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。

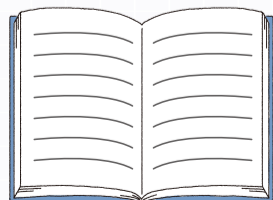


図:地域保健課保健事業グループ ☎03-3987-4660

### 東京都立大塚病院 糖尿病イベント

「もっと知ろう糖尿病をもっと知ろう自分のからだ ～アフターコロナで変わる生活への順応～」

- ① 11月15日(水) 9:30～12:00 血糖測定コーナーや、運動療法に関するクイズコーナーがあります。4年ぶりに集合型で行います。是非ご参加ください。
- ② 11月10日(金)～11月30日(木) ポスター展示

都立大塚病院 イベント お知らせ

検索

病院HP(二次元コード)をご利用ください。「イベント・お知らせ」からみることができます。

図:患者・地域サポートセンター 地域連携支援グループ

☎:03-3941-3211(内線2138) 9:00～17:00(平日のみ)

どちらも 参加 無料!

