

定期健診が
あなたの健康
を守ります

健診センターだより

編集発行
公益財団法人 とくしま未来健康づくり
機構(徳島県総合健診センター)
公益財団法人 日本対がん協会徳島支部
公益財団法人 結核予防会徳島支部
〒770-0042 徳島市蔵本町1丁目10番地3
TEL (088)633-2266(代) FAX (088)633-1811

糖尿病について

公益財団法人とくしま未来健康づくり機構 診療部 医長 新居 直人



糖尿病とは、インスリン不足により十分にインスリンが作用しなくなるため、ブドウ糖が血中に増えすぎることにより種々の代謝異常を来す病気です。

糖尿病の患者は年々増え続けていて、国内の糖尿病患者は約890万人、予備群を含めると2,210万人で、糖尿病の合併症による失明は年間3,500人以上、人工透析導入は年間16,000人以上、足の切断は年間3,000人以上とされています。

インスリンは、血糖値を下げる唯一のホルモンで、膵臓のランゲルハンス島のβ細胞で合成、分泌されます。

糖尿病は、その成因によって4つの病型に分けられます。

1. 膵ランゲルハンス島β細胞の破壊、消失によりインスリンがほとんど分泌されない1型糖尿病。
2. インスリン分泌低下、分泌のタイミングが遅れる、インスリン抵抗性のためインスリン作用低下などの因子に、過食、運動不足、肥満、ストレス、加齢が加わり発症する2型糖尿病。
3. 膵臓病、内分泌疾患、肝臓病、感染症、薬剤などでおこる、その他の機序、疾患による糖尿病。
4. 妊娠中に発症する妊娠糖尿病。

自覚症状は、初期にはほとんどありませんが進行してくると多尿、口渇、多飲、疲れやすい、だるい、食べる割に体重が減るなどの症状が現れます。

糖尿病は進行するとおこる合併症による症状が恐ろしい病気で、目のかすみ、足のむくみ、足のしびれ、立ちくらみ、傷が治りにくい等の症状に始まり、糖尿病の三大合併症と呼ばれる網膜症、腎症、神経障害をおこし、さらに進行すると足の壊疽、動脈硬化による虚血性心疾患、脳梗塞等を引き起こします。

○糖尿病の診断

空腹時血糖値、75g糖負荷試験(OGTT)2時間値、HbA1c値で診断します。

- | | |
|----------------------------|--|
| ① 早朝空腹時血糖値 126mg/dL 以上 | ①～④のいずれかが確認された場合は「糖尿病型」と判定する。
糖尿病の診断については、「Ⅱ. 糖尿病の診断(慢性的な高血糖の存在確認)」を参照。 |
| ② 75gOGTTで2時間値 200mg/dL 以上 | |
| ③ 随時血糖値 200mg/dL 以上 | |
| ④ HbA1c が 6.5% 以上 | |
| ⑤ 早朝空腹時血糖値 110mg/dL 未満 | ⑤および⑥の血糖値が確認された場合には「正常型」と判定する。 |
| ⑥ 75gOGTTで2時間値 140mg/dL 未満 | |

● 上記の「糖尿病型」「正常型」いずれにも属さない場合は「境界型」と判定する。

空腹時血糖値^{注1)} および 75gOGTT による判定区分と判定基準

	空腹時	血糖測定時間	負荷後2時間	判定区分
血糖値 (静脈血漿値)	126mg/dL 以上	または	200mg/dL 以上	糖尿病型
	糖尿病型にも正常型にも属さないもの			境界型
	110mg/dL 未満	および	140mg/dL 未満	正常型 ^{注2)}

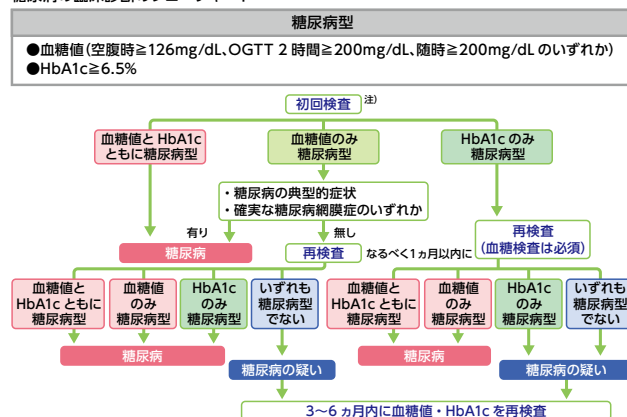
注1) 血糖値は、とくに記載のない場合には静脈血漿値を示す。

注2) 正常型であっても1時間値が180mg/dL以上の場合は180mg/dL未満のものに比べて糖尿病に悪化する危険が高いため、境界型に準じた取り扱い(経過観察など)が必要である。また、空腹時血糖値が100～109mg/dLは正常域ではあるが、「正常高値」とする。この集団は糖尿病への移行やOGTT時の耐糖能障害の程度からみて多様な集団であるため、OGTTを行うことが勧められる。

日本糖尿病学会糖尿病診断基準に関する調査検討委員会：糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告(国際標準化対応版)。糖尿病55:492, 2012より一部改変

日本糖尿病学会 編・著:糖尿病治療ガイド2016-2017、P.19文光堂,2016

糖尿病の臨床診断のフローチャート



注) 糖尿病が疑われる場合は、血糖値と同時にHbA1cを測定する。同日に血糖値とHbA1cが糖尿病型を示した場合には、初回検査だけで糖尿病と診断する。

日本糖尿病学会糖尿病診断基準に関する調査検討委員会：糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告(国際標準化対応版)。糖尿病55:494, 2012より一部改変

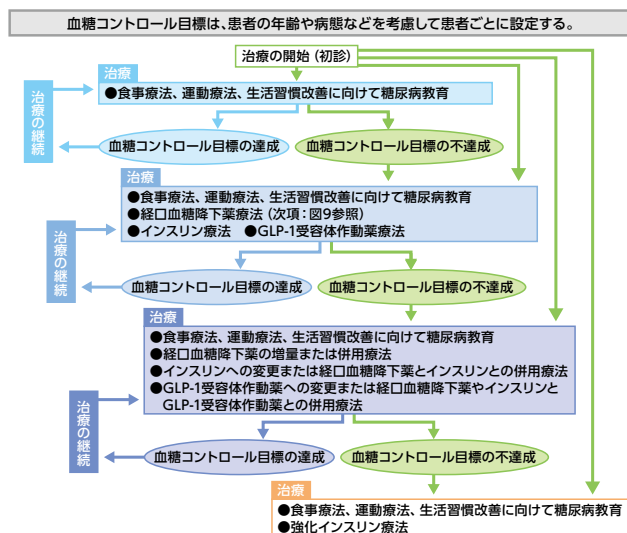
日本糖尿病学会 編・著:糖尿病治療ガイド2016-2017、P.21文光堂,2016

○ 糖尿病の治療

1 型糖尿病はインスリン治療が不可欠ですが、2 型糖尿病は食事療法、運動療法が基本で、それでも改善がなければ薬物療法を検討します。

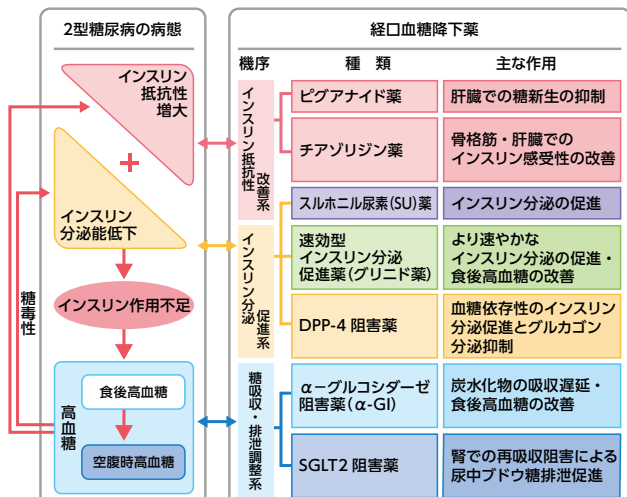
食事療法は適正なエネルギー量の食事、栄養バランスの良い食事、規則的な食事が大切で、食事は腹 8 分目にし、間食、大酒を控え、朝食、昼食、夕食を規則正しくとるようにします。

運動療法はインスリンの分泌量を適量に抑え、働きを活性化させます。有酸素運動（酸素を取り入れながら行う運動。ウォーキング、サイクリング、スイミング、エアロビクス等）が効果的で、20～30 分以上の運動を出来れば毎日、少なくとも週 3～5 日以上行うようにします。無理をせずマイペースで行うようにして、空腹時の運動は避け、食事の 1～2 時間後の運動がよいでしょう。



日本糖尿病学会 編・著:糖尿病治療ガイド2016-2017、P.30文光堂,2016

病態に合わせた経口血糖降下薬の選択



日本糖尿病学会 編・著:糖尿病治療ガイド2016-2017、P.31文光堂,2016



○ 血糖コントロールの目標と評価

2 型糖尿病は生活習慣病で、進行して糖尿病合併症を発症するとその時点で血糖コントロールを良くしても合併症は治らず、合併症の進展を防ぐ治療が主体となります。そのため、糖尿病にならないように予防することが重要で、血糖、体重、血圧、血中脂質などを正常値に維持することが大切です。メタボリックシンドロームやその予備群、BMI 高値の方は糖尿病のリスクが高く、注意が必要です。

糖尿病と診断された方は適切な運動療法、食事療法と薬物療法の継続が大切で自己判断で治療を中断してはいけません。HbA1c を 6% 台で維持していくことを目標に治療すると良いでしょう。

徳島県は糖尿病死亡率が高い県です。糖尿病の予防、早期発見、適切な治療を心がけましょう。

血糖コントロール目標

(65 歳以上の高齢者については「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標」を参照)

目標	コントロール目標値 ^{注4)}		
	血糖正常化を目指す際の目標 ^{注1)}	合併症予防のための目標 ^{注2)}	治療強化が困難な際の目標 ^{注3)}
HbA1c(%)	6.0 未満	7.0 未満	8.0 未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。

注2) 合併症予防の観点から HbA1c の目標値を 7% 未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値 130mg/dL 未満、食後 2 時間血糖値 180mg/dL 未満をおよその目安とする。

注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。

注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

日本糖尿病学会 編・著:糖尿病治療ガイド2016-2017、P.27文光堂,2016

わが町の健康づくり

那賀町保健師 北谷 ユカリ



那賀町は、平成 29 年 1 月現在、人口 8,843 人、65 才以上の人口 4,109 人（高齢化率 46.5%）の高齢化した町です。そのため、元気な高齢者の住む町を目指し、生まれた時から健康づくりを考えた生活習慣ができるよう住民支援を考えています。

まずは、乳幼児健診を通じて、生活リズムのメカニズムと大切さを説明したり、若い時からの糖尿病予防の指導に取り組んでいます。小中学校でも糖尿病予防教室を開催しています。それと、特定健診と同じ項目で、20 才からヤング健診を実施し、結果から重症化予防の保健指導を行っています。住民の方々が、若い時から健康づくりに興味をもってもらい、生活習慣と健診データがつながっていることを知ってほしいと考えています。毎年健診を受けていただき、自分のデータを見て、生活習慣を振り返り、セルフコントロールできるよう支援していきたいです。また、若い方に限らず高齢の方まで、自分の食習慣や運動習慣、生活リズムが、自分の血管や体を作っていることを伝え、人間の大切な臓器である脳・心臓・腎臓を守るよう保健活動をしたいと思います。



死亡の原因 1 位のがん対策についても、予防の視点から取り組んでいきたいと思っています。しかし、最近では、受診率が低下しており、がんの罹患状況や原因等を町民の皆様に見える化していく必要性があると感じています。また、健康情報がテレビ・雑誌・インターネット等で氾濫しており、選択肢の幅が大きくなっています。しかし、とらえ方や偏った見方もあり、選択に迷った時には、いつでも相談ができる保健センターであるよう、がんばっていききたいと思います。そのため、日進月歩する医療・保健についても、日々学習することを忘れず、医療機関・介護や福祉の現場とも相談連携できるようにしていきたいです。



保健センターには、保健師 8 名と管理栄養士 1 名がいます。みんなで力を合わせ、「住んでよかった那賀町」「元気でいられる那賀町」を目指して、日々努力していきたいと思っています。



平成28年度

健康を考える県民のつどい



9月はがん征圧月間として、全国各地でさまざまな行事が展開されました。徳島県では「健康を考える県民のつどい」が、徳島県、公益財団法人とくしま未来健康づくり機構、全国健康保険協会徳島支部、徳島県教育委員会の共催により、去る9月12日、あわぎんホール（徳島県郷土文化会館）において関係団体、市町村保健担当者、婦人会等約730人の参加を得て盛大に開催されました。

表彰式典では、主催者のあいさつの後、健康づくり推進活動

に功労のあった個人5名と4団体に徳島県知事表彰が贈られ、続いて、当機構からは、住民の健康づくりと結核並びにがん予防対策事業の推進に貢献のあった個人3名と1団体に理事長表彰を贈呈しました。また、よい歯の高齢者として273名に徳島県歯科医師会長表彰が贈呈されました。

式典終了後、まず、介護予防サポーターおしどり笑劇団による寸劇「身近な人が認知症になったら」が上演されました。

その後、医療法人新心会介護老人保健施設悠心館支援相談員兼次長青木正繁氏から「認知症を“正しく”学び、地域で支えよう!」というテーマで、続いて、徳島大学病院糖尿病対策センター長・特任教授舟木真理氏から「糖尿病・メタボ対策で認知症予防～人生の後半を健やかに～」というテーマで講演がありました。

つどいの参加を機会に、皆様が健康で快適な生活の確保を図るため、一人ひとりが健康の重要性を認識し「自分の健康は自分で守る」という自覚をお持ちいただくことで「健康を考える県民のつどい」の成果があったものと考えております。

受賞者紹介
(敬称略)

★健康づくり推進活動
功労者知事表彰

(個人)

石本 千恵子
重本 郁子
喜来 浩子
坂尾 朱美
乾 正美

(団体)

三好市食生活改善推進協議会

(企業部門)

阿波スピンドル株式会社本社
医療法人明和会たまき青空病院
日亜化学工業株式会社

★がん並びに結核予防対策
功労者理事長表彰

(個人)

濱田 悦子
水貝 尚美
北谷 ユカリ

(団体)

海部郡婦人連合会

RFL (リレー・フォー・ライフ) 徳島2016

～東新町商店街としおかぜ公園の2カ所で開催～

リレー・フォー・ライフとは1985年にアメリカワシントン州シアトル郊外で、アメリカ対がん協会の医師が始めたのが最初で、がん患者やがんを克服した人たち、また、その家族、友人、医師などが十数人ずつのチームを組み、リレー形式で24時間歩き続けることで、がんと闘う人たちの勇気を称え、社会支援を呼びかけるイベントです。

徳島県では、徳島市の東新町商店街と小松島市のしおかぜ公園の2カ所での開催となりました。

特に、「リレー・フォー・ライフ小松島」においては、乳がん、

肺がんの無料検診を実施し、パンフレットの配布、乳がん触診モデルの展示を行うとともに、初回から参加しているリレーウォークに当機構もチームを編成し、職員が24時間交代でタスキをつなぎ、無事に24時間歩き続けることが出来ました。

リレー・フォー・ライフはたくさんのボランティアの方々の協力が必要です。

是非、リレー・フォー・ライフの趣旨をご理解いただき、ご参加くださいますようお願いいたします。



全国一斉複十字シール運動開始 都道府県知事表敬訪問

結核のない世界をつくるための募金活動、複十字シール運動が、結核予防会各県支部が各都道府県知事を表敬訪問し、全国一斉にスタートしました。

徳島県でも、公益財団法人とくしま未来健康づくり機構（結核予防会徳島県支部）と一般財団法人徳島県婦人団体連合会（全国結核予防婦人団体連絡協議会徳島県支部）とが共同で徳島県知事を訪問し、複十字シール運動の意義、目的をご理解いただき、各自治体から結核予防思想について広く一般に伝え一層の普及を図っていただくよう運動への協力をお願いしました。



結核予防複十字シール運動 キャンペーン

9月24日から30日の結核予防週間に、全国各地で複十字シール運動キャンペーンが実施されました。

この運動は、複十字シールの意義や目的を広く一般に伝え、結核予防の普及啓発を目的として全国一斉に行われます。当機構でも「健康を考える県民のつどい」開催時に、あわぎんホールにおいて、徳島県と徳島県婦人団体連合会（全国結核予防婦人団体連絡協議会徳島県支部）の協力を得てパンフレットを配布し、結核検診の受診と複十字シール募金運動への協力を呼びかけました。

このような活動を通じて、忘れがちになっている結核に関心を持っていただければと考えております。



～複十字シール運動～

複十字シール運動は、世界中の結核を撲滅し、肺がんやその他の胸部の病気をなくすため、世界の各国で行われている募金活動です。日本の複十字シール運動は昭和27年にスタートし、今日まで着実な成果をあげています。こうした活動は皆様の貴重な援助や寄付に支えられています。

複十字シール運動を通じて結核や胸の病気に関心を持っていただき、募金へのご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成27年度 募金額 2,970,632円



★世界糖尿病デーにあわせてブルーライトアップ!

糖尿病の患者数は世界でも、日本でも増加しており深刻な問題となっています。

11月14日はインスリンを発見したバンディング博士の誕生日であり、「世界糖尿病デー」です。糖尿病の予防や治療を喚起するためのシンボルマークはブルーサークルで、世界糖尿病デーの日を中心にいろいろな場所や建物が青色にライトアップされます。

当機構でも、世界糖尿病デーを中心に1ヶ月間、施設建物前の植木をブルーライトアップしました。



お知らせ

ホームページについて

当機構のホームページにも健康に関する情報を掲載していますので是非、アクセスしてみてください。

ホームページ

URL <http://www.toku-souken.ne.jp/>



健診センター地図

当センターにお越しの方は、駐車場より赤の矢印の方向にお進みください。(近道になります)

※実線 — : 駐車場までの自動車進路、
点線 : 徒歩進路

バス

徳島バス・市営バス：中央病院前下車
徒歩1分

J R

JR蔵本駅下車 徒歩3分

—— 駐車場案内 ——

