

すこやかコラム

よく耳にするあの病気 糖尿病 ～秘かにそして体の隅々まで 糖尿病～

糖尿病は、インスリンの分泌が不足したり、量はきちんと分泌されていても効き目が悪くなったりして、血液中にブドウ糖が増えてしまう病気です。血液中に糖があふれ、うまく細胞にブドウ糖が取り込めなくなると、エネルギーを作り出せなくなり、疲れやすくなって、食べているのに空腹を感じます。これが糖尿病の始まりです。

人間にとって最も大切なエネルギー源であるブドウ糖も血中で高濃度になると体にとって有害なものになるのです。これが何年も放置されると血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった重い病気(糖尿病の慢性合併症)につながります。また、著しく高い血糖(250mg/dl以上)は、それだけで昏睡(糖尿病の急性合併症)などをおこすことがあります。放置するとほんとうに厄介です。

特定健診や職場の健康診断は、糖尿病を見つける一番身近な方法です。健康診断の空腹時血糖値は、検査したその時の血糖の濃度を表し、HbA1cは過去1～2ヶ月の血糖値の平均が分かり、糖尿病の進行・改善具合を測る指標値でもあります。

- ・空腹時血糖値(10時間以上絶食後の、早朝空腹時の血糖値)126mg/dL以上
- ・HbA1c 6.5%以上

上記のどれか1つでも満たした方は、糖尿病の疑い「糖尿病型」です。

- ・随時血糖値(食事のタイミングに関係なく測った血糖値)が200mg/dL以上
- これも「糖尿病型」です。

糖尿病の診断は1回の検査では分からないことがあります。そのため、糖尿病の疑い「糖尿病型」と言われたときは、「疑いだから」と油断しないで、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

糖尿病は、油断大敵! 毎年の健康診断でしっかり血糖値を確認しましょう。



(広報 黒原久美子)

からだグッド健診

11月3日(日)「KaradaGoodMiyazakiフェスタ2024」を開催します。食と環境と健康をテーマに健康チェックや美味しい食べ物、様々な体験ブースをご用意しています。

日時: 2024年11月3日(日)
10時～16時
場所: JAアズム

ちょっと! その前に「健康診断」を受けませんか? 当日会場隣で特定健診やがん検診を行っております。イベントに行く前にちょっと健診を受けませんか



9月はがん征圧月間

毎年9月を「がん征圧月間」と定め、がんとその予防についての正しい知識の徹底と早期発見・早期治療の普及に全国で取り組んでいます。

9月28日(土)街市で街頭キャンペーンを行います。

サントクイズ

脂肪筋はどのような状態が続くと蓄積しやすくなるのでしょうか??

応募方法

サントクイズに正解した方の中から抽選で3名の方にクオカード1,000円分をプレゼントします。必要事項をご記入の上、宮崎県健康づくり協会HPのサントクイズ応募フォーム、または、ハガキにてご応募ください。いただいた個人情報は、プレゼント発送のみに使用させていただきます。

前回のサントクイズの答え C.配偶者 でした!

< 必要事項 >

- 1 サントクイズの答え
- 2 年齢
- 3 お名前
- 4 郵便番号、住所
- 5 サントの感想、ご意見など

- A 年齢を重ねるごとに蓄積する
- B 身体を動かさない生活が続くと蓄積する
- C 体重が標準範囲を超えると蓄積する
- D ウォーキングなどの有酸素運動を週に数回すると蓄積する

応募締切 **令和6年12月20日(金) 当日消印有効**

当選者の発表は、プレゼント発送をもって代えさせていただきます。クイズの答えは次号で発表します。



応募先

応募フォームはコチラ▲

〒880-0032 宮崎市霧島1-1-2
宮崎県健康づくり協会「サント宮崎」係

編集後記

「夏が来た～」と思ったら猛暑。熱中症などなくこの暑さ乗り切れましたか? お体の不調はありませんか? 夏の疲れをほぐすためにも秋の味覚を堪能し、運動しやすい時間帯や場所で体を動かし、ぐっすり寝て元気を取り戻しましょう。ランナーの皆さん(私も)マラソンシーズンが到来しますよ。頑張りましょう。