

「糖尿病」の宮崎県の現状や病態、
予防法など知っていただき、
日常生活にご活用ください!



「世界糖尿病予防デー」を ご存知ですか

11月14日は国際糖尿病連合 (IDF) と世界保健機関 (WHO) が制定した「世界糖尿病デー」です。国連で公式に認定されています。宮崎県庁や東京タワーなど青くライトアップされている姿を見たことはありませんか? あのライトアップは「世界糖尿病デー」のシンボルである「ブルーサークル」にちなんでおり啓発を推進しています。この日を中心に世界各国で開催される糖尿病啓発キャンペーンは、糖尿病予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。

宮崎県の現状

宮崎県民の40～74歳の約9万人が糖尿病の可能性を否定できない、もしくは強く疑われると推定されています。糖尿病は放置すると合併症を発生し、そのひとつである腎症が悪化すると透析療法が必要となります。宮崎県は、この透析療法を受けている患者数は、全国第3位と上位に位置しています。

透析療法(血液)は、週に2～3回、1回あたり4時間程度が標準的な治療です。透析は腎臓を移植しない限り、一生続けなければならないため日常生活を大きく変える必要があります。

また、1ヶ月の透析治療の医療費は、患者一人につき外来血液透析では約40万円程度が必要といわれています。経済的な負担が軽減されるように医療費の公的助成制度が確立されていますが、負担は大きいです。

このような現状を背景に、宮崎県は昨年8月、糖尿病対策に向けた取り組みを促進するために県医師会や保険者協議会などと連携し「宮崎県糖尿病発症予防・糖尿病性腎症重症化予防指針」を策定しました。糖尿病の発症は食事や運動など生活習慣が大きくかかわっているため、指針では、全県民を対象に健康づくりや健診受診を推進しています。




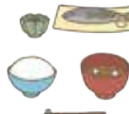



糖尿病の合併症

糖尿病とは血液の中で、血糖が増える病気です。高血糖の状態が続くと気が付かないうちに全身の血管や神経が侵されてしまいます。

糖尿病の3大合併症

細い血管	し	神経障害 (約5年放置)	手足のしびれや痛み、感覚の鈍麻、下痢や便秘を繰り返す、立ちくらみ、味覚が鈍くなるなど
	め	眼 (約7～8年放置)	眼の網膜の血管が傷ついて視力が低下する。失明する場合もある。
	じ	腎臓 (約10年放置)	糸球体の血管が狭くなり十分に老廃物をろ過できない「糖尿病性腎症」重症化すると透析や腎移植が必要に。
太い血管	え	壊疽	感覚が鈍くなる神経症状、動脈硬化による血行障害、免疫力低下による感染が原因。重症になると下肢切断も。
	のき	脳梗塞 虚血性心疾患 (狭心症や心筋梗塞)	脳梗塞も虚血性心疾患も動脈硬化のために血液が流れにくくなって起こる病気。糖尿病はその動脈硬化の進行を早めてしまいます。

糖尿病の予防

- 1 減量** 肥満の場合は減量が必要。内臓脂肪が多くなると、血糖を下げる働きをするインスリンの働きが悪くなります。
- 2 食事** 自分の体格や毎日の活動量に必要なエネルギー量をバランスよくとることが大切です。
- 3 運動** 定期的な運動は血糖を消費するだけでなく、内臓脂肪を減らします。内臓脂肪が減るとインスリンの働きがよくなります。
※治療中の方は主治医と相談しながら取り組みましょう。
- 4 禁煙** 喫煙は交感神経を刺激して血糖を上昇させるだけでなく、体内のインスリンの働きを妨げる作用があります。
- 5 健康診断** 定期的に健康診断を受診し、早めに異常に気づき、医療機関を受診することが大切です。

(参考) 世界糖尿病デー 公式HP

宮崎県、健康みやざき行動計画21(第2次)平成30年3月

宮崎県、宮崎県糖尿病発症予防・糖尿病性腎症重症化予防指針(第1期) 平成29年8月16日策定

宮崎県保険者協議会、糖尿病性腎症の重症化予防に向けて 平成29年3月

糖尿病ネットワークHP

一般社団法人 全国腎臓病協議会HP